

PROGRAMMATION

Yoga restaurateur

5 au 8 janvier 2023

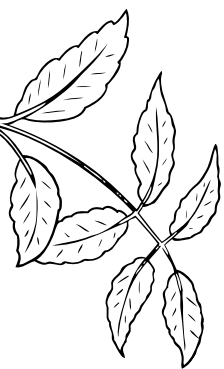


JEUDI 5 JANVIER

- 14h00 - 16h00 Arrivée des participants
- 16h15 - 16h30 Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman - Visite de 15 minutes - Rendez-vous au salon
- 17h00 - 17h30 Accueil des participants et présentation de la retraite - Salle Lac Orford**
- 18h00 Souper

VENDREDI 6 JANVIER

- 7h30 - 9h30 Déjeuner libre
- 9h30 - 11h30 Pawans et hatha yoga doux - Salle Lac Orford**
- 12h00 - 13h00 Diner
- 13h00 - 16h00 Temps libre pour profiter des activités et installations
- 16h30 - 18h30 Yoga restaurateur et yoga nidra - Salle Lac Orford**
- 19h30 Souper



PROGRAMMATION

Yoga restaurateur

5 au 8 janvier 2023



SAMEDI 7 JANVIER

7h30 - 9h30	Déjeuner libre
9h30 - 11h30	Pawans, hatha yoga et méditation - Salle Lac Orford
12h00 - 13h00	Diner
13h00 - 16h00	Temps libre pour profiter des activités et installations
16h30 - 18h30	Yoga restaurateur - Salle Lac Orford
19h30	Souper

DIMANCHE 8 JANVIER

7h30 - 9h30	Déjeuner libre
9h30 - 12h30	Yoga restaurateur, yoga nidra et moment de partage - Salle Lac Orford
13h00 - 14h00	Diner
13h00 - 18h00	Temps libre pour profiter des activités et installations