

PROGRAMMATION

Bien-être & harmonie en nature

20 au 23 octobre 2022

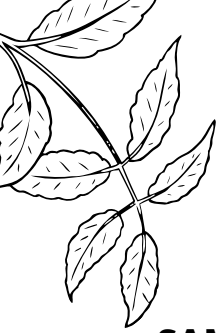


JEUDI 20 OCTOBRE

- 14h00 - 16h30** Arrivée des participants
- 16h30 - 18h30** Cercle d'ouverture & yoga
- 18h30** Souper

VENDREDI 21 OCTOBRE

- 7h30 - 8h15** Pratique matinale
- 8h30** Déjeuner
- 10h30 - 12h30** Yoga & méditation
- 14h00 - 16h30** Temps pour profiter des bains et des activités
- 16h30 - 18h00** Méditation & Journaling
- 18h30** Souper



PROGRAMMATION

Bien-être & harmonie en nature

20 au 23 octobre 2022



SAMEDI 22 OCTOBRE

- | | |
|----------------------|--|
| 7h30 - 8h15 | Pratique matinale |
| 8h30 | Déjeuner |
| 10h30 - 12h30 | Yoga & méditation |
| 14h00 - 16h30 | Temps pour profiter des bains et des activités |
| 16h30 - 18h00 | Pranayama, mouvements et partages |
| 18h30 | Souper |
| 20h30 | Discussion autour du feu |

DIMANCHE 23 OCTOBRE

Note: Votre chambre doit être libérée avant 11h00

- | | |
|---------------------|--|
| 8h00 | Déjeuner |
| 10h00- 12h45 | Pratique de yoga & cercle de fermeture |
| 12h30 | Diner |
| 13h30 | Temps libre pour profiter des bains et des activités |