



PROGRAMME

YOGA DU BIEN VIEILLIR

Vendredi 16 mai

- 14h00 à 16h00** - Arrivée des participants
- 16h00 à 16h15** - Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman
« Visite de familiarisation - rendez-vous à l'accueil »
- 16h30** - Ouverture des portes de notre salle de yoga
- 17h00 à 18h30** - Début - Mot de bienvenue et atelier « mantra personnel »
- 18h30** - Souper en groupe et soirée libre

Samedi 17 mai

- 7h30 à 9h30** - Petit-déjeuner libre
- 8h00 à 8h30** - Séance de yoga avec chaise « Activer l'énergie vitale »
- 10h00 à 11h00** - Atelier « équilibre physique et apaisement mental »
- 11h15 à 12h15** - Séance de yoga avec chaise « mon corps en équilibre »
- 12h30** - Dîner et temps libre pour profiter du site
- 16h30 à 17h30** - Séance de yoga sur tapis « anti-stress »
- 18h30** - Souper en groupe et soirée libre



Dimanche 18 mai

- 7h30 à 9h30** - Petit-déjeuner libre
- 7h45 à 8h30** - Exploration nature matinale « Marche méditative silencieuse »
- 10h00 à 11h00** - Atelier « Posture d'excellence pour un dos en santé »
- 11h15 à 12h15** - Séance de yoga avec chaise « tonus et souplesse du tronc »
- 12h30** - Dîner en groupe et temps libre pour profiter du site
- 16h30 à 17h30** - Séance de yoga sur tapis « flow douceur »
- 18h30** - Souper en groupe et soirée

Lundi 19 mai

- 7h30 à 9h30** - Petit-déjeuner libre
- 10h00 à 11h30** - Séance de yoga avec chaise « Intégration des enseignements »
- 11h30 à 12h00** - Retour sur la retraite et au revoir
- 12h00** - Dîner en groupe