

SÉJOUR YOGA

MAISON ARIBERT & LE TIGRE YOGA CLUB

DU 23 AU 26 SEPTEMBRE 2021

JEUDI 23 SEPTEMBRE

12h : Arrivée à l'hôtel, affectation des chambres / Déjeuner Libre
16h - 18h : Yoga & Cercle d'Accueil
19h30 : Dîner

VENDREDI 24 SEPTEMBRE

8h - 9h30 :Yoga & Méditation - Eveil des facultés sensorielles
9h30 : Petit Déjeuner
11h : Marche en conscience et découverte de la végétation de la région
13h : Déjeuner
15h - 17h : Temps libre
17h30 - 19h : Yoga Ressourcement
19h30 : Diner

SAMEDI 25 SEPTEMBRE

8h - 8h30 : Petit Déjeuner
8h30 - 11h00 : Marche en conscience & Pranayama
11h00 - 12h30: Yoga des Eléments
13h :Déjeuner
14h30 Temps libre
18h00 - 19 :15 Yin Yoga - Prendre le Temps
19h30 : Diner

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE

8h - 9h30 : Yoga des Saisons : Automne - Detox & Immunité
9h30 : Petit Déjeuner
10h30 - 12h30: Visite du potager & Atelier Naturo ?
13h :Déjeuner
15h : Départ

