

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 : Dîner

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 : Dîner

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

