

Stage de Yoga Yin + Yoga Nidra pour l'hiver itinéraire

Jour 1 (Vendredi)

*16:30 Arrivée et installation dans votre gîte

*18:00 Cour de yoga Yin 1

*19:30 Repas du soir

Jour 2 (Samedi)

*08:00 Réveil

*08:15 Tisanes et fruits disponibles

*08:30 Yin Yoga 2

*10:00 Petit déjeuner

*11:00 Promenade guidée en nature (optionnel)

*13:00 Déjeuner ensemble

*14:00 Temps libres ou séance de réflexologie

*19:00 Dîner

*21:00 Séance de yoga nidra 1 - méditation

*22:00 Dormir.

Jour 3 (Dimanche)

*08:00 Réveil

*08:15 Tisane et fruits

*08:30 Yoga Yin 3

*10:00 Petit déjeuner

*11:00 Promenade guidée(optionnel)

* 13:00 Déjeuner ensemble

* 14:00 Temps libres ou séance de réflexologie

* 18:00 Yoga Nidra 2

*19:00 Repas du soir

lundi (jour de départ)

*08:00 Réveil

*08:15 Tisanes et fruits disponibles

*08:30 Yin Yoga 4

*10:00 Petit déjeuner

* 11:30 Departs (flexible)