

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	8h – 9h30 Hatha-Yoga Pranayama	8h-9h30 Chant de mantra Pranayama Meditation	8h – 15h Sortie randonnée avec pratique en plein air :	8h – 9h30 Hatha-Yoga Pranayama	8h-9h30 <u>Hatha Flow</u>	8h30-10h30 Hatha-Yoga, Chant de mantra et clôture
	<i>Petit-déjeuner</i>					
	11h30 – 13h Philosophie	11h30 – 13h Hatha Flow	Hatha Flow Méditation	11h30-13h Ayurveda et nutrition avec Lucie	11h30-13h Atelier Asana	<i>Brunch et départ</i>
	<i>Repas midi, temps détente</i>					
	17h30 – 18h30 Yin	17h30 – 18h30 Atelier Asana	<u>17h30 – 19h</u> Yin-Yoga	17h30-19h30 Atelier auto-massage du ventre avec Adrien	17h30-19h30 Concert vibratoire avec Soleyla	
<i>A partir de 17h30 Arrivée et installation</i>						
<u>19h-20h</u> Cérémonie d'ouverture	18h30 – 19h30 Méditation	18h30 – 19h30 Yin Nidra				
<i>Diner</i>						