WEEK_END

YOGA

Sous le signe de la douceur je me mets en mouvement, je respire et je me détend.

YOGA MEDITATION RELAXATION

DU JEUDI 9 AU DIMANCHE 12 OCTOBRE

A Moroiron au dans le sud de la France, co-voiturage possible

réservation : small.studiolyon@gmail.com

ou 06 65 23 11 16

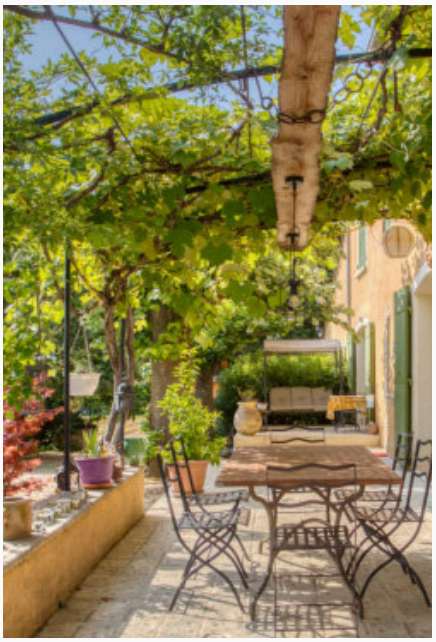
Tarif : 460€

10 participant.e.s max

AU PROGRAMME

JEUDI 9 OCTOBRE
arrivée au gite en fin d'aprés-midi (entre 16H et 21h) pour déguster tous ensemble le repas du soir, découverte du lieu et répartition des chambres puis cercle d'ouverture du week-end.

VENDREDI 10 OCTOBRE
8h/11h :
méditation, pranayama, pratique des asanas en hatha yoga (adaptée à tous les niveaux), relaxation. AVEC SANDRA
11h30 : Delicieux Brunch végétarien cuisiné avec amour par Françoise
14h : Atelier, balade ou sieste
16h : goûter
17H30: pratique du yin yoga et yoga Nidra(relaxation guidée)AVEC SANDRA
19H30 repas

SAMEDI 11 OCTOBRE
8h/11H :
méditation, pranayama, pratique des asanas en hatha et relaxation
11h : Brunch végétarien
14h :Atelier animé par Sandra, balade ou sieste
17H30: pratique du yoga et relaxation/Nidra AVEC sandra
19H30 repas

DIMANCHE 12 OCTOBRE
8h /11H :
méditation, pranayama, pratique des asanas
11h30 : Brunch
13h : cercle de fermeture du weekend et retour à Lyon.