

Planning séjour “ Au coeur des montagnes et de l’instant présent “

Arrivée le 25 mai :

- Accueil à 17H00 - Installation dans les chambres, découverte du lieu, premier Spa :-)
- 19H00 repas
- 20H30 nous nous retrouverons dans la yourte pour une première session pour introduire le séjour.

Du 26 au 28 mai :

- 7H00 à 8H00 session de Yoga dynamisante, réveil du corps
- 8H00 à 9H00 Petit déjeuner
- 10H00 à 11H00 Yoga / Méditation
- 11H00 à 11H30 pause
- 11H30 à 12H30 Yoga / Méditation + bain chaud ou froid (court 5 minutes)
- 12H30 repas
- 14H30 ou 15H00 (pour deux heures) balade dans la montagne -lacs, forêts - avec arrêt de pratique ressourçantes.
- 17H00 à 17H30 Pause boisson chaudes
- 17H30 à 18H30 yoga de récupération + spa
- 19H00 à 20H00 Repas
- 20H30 à 21H15 / 21H30 Pratique douce et profonde et moment d'échange

Info : L'espace Spa est accessible toute la journée.

Le 29 mai :

- 7H00 à 8H00 session de Yoga dynamisante, réveil du corps
- 8H00 à 9H00 Petit déjeuner
- 10H00 à 11H00 Yoga / Méditation
- 11H00 à 11H30 pause
- 11H30 à 12H30 Yoga / Méditation + bain chaud ou froid (court 5 minutes)
- 12H30 repas
- 14H30 ou 15H00 (pour deux heures) balade dans la montagne -lacs, forêts - avec arrêt de pratique ressourçantes.
- 15H00 à 15H30 Pause boisson chaudes
- 15H30 à 16H30 dernière pratique ensemble et conclusion

En option :

Formule 1 nuit supplémentaire : 65€

1 nuitée : dimanche 29 mai

1 diner : dimanche soir

1 petit déjeuner : lundi matin 30 mai

Les propositions sont aussi partagées dans l'instant et de légères modifications peuvent être apportées pour s'adapter au mieux aux envies et besoins de chacun.

