



week-end slow
à la maison.

comme en retraite

PROGRAMMES



Programme | 01

Vendredi

17h – Rituel d'ouverture
18h à 19h – Yin Yoga – Nettoyage de Printemps & MTC
21h à 21h30 – Relaxation sonore



Samedi

9h30 à 10h – Méditation guidée
10h – Petit déjeuner home made vegan
Après-midi Slow



Dimanche

9h30 à 10h30 – Hatha Yoga – Anti stress & Bienveillance
13h – Déjeuner vegan & gourmand
Après-midi Slow
17h – Rituel de clôture

Programme | 02

Vendredi

21h – Rituel d'ouverture
21h30 à 22h00 – Méditation guidée



Samedi

9h à 10h – Yin Yoga – Nettoyage de Printemps & MTC
13h – Déjeuner vegan & gourmand
Après-midi Slow
21h à 21h30 – Relaxation sonore



Dimanche

9h à 10h – Hatha Yoga – Anti stress & Bienveillance
10h – Petit déjeuner home made vegan
Après-midi Slow
17h – Rituel de clôture

Programme | 03

Vendredi

17h – Rituel d'ouverture
17h30 à 18h30 – Relaxation sonore



Samedi

7h30 à 8h – Méditation guidée
8h30 – Petit déjeuner home made vegan
Après-midi Slow
18h à 19h – Yin Yoga – Nettoyage de Printemps & MTC



Dimanche

7h30 à 8h30 – Hatha Yoga – Anti stress & Bienveillance
13h – Déjeuner vegan & gourmand
Après-midi Slow
17h – Rituel de clôture