

Stage Yoga et Nature en Montagne

18, 19 et 20 octobre 2024

Programme

Vendredi 18 Octobre

14h00 : Accueil

14h30 : Yoga et Nature en extérieur

16h30 : Yoga

19h00 : Repas

Samedi 19 Octobre

8h : Yoga

9h00 : Méditation

Petit-déjeuner et Temps libre

12h. Repas

Après-midi Yoga et Nature en extérieur

Yoga et Yoga Nidra

19h00 : Repas

Dimanche 20 octobre

8h00 : Yoga

9h00 : Méditation

Petit-déjeuner et Temps libre

12h00 : Repas

Après-midi Yoga et Nature en extérieur

16h00 : Cercle et Cérémonie du thé de la forêt

Le programme orienté vers la nature se déroulera autant que possible en extérieur.

Les séances de Yoga et Nature auront lieu en forêt.

En fonction de la météo, le rythme et le lieu des séances pourront donc être modifiés et adaptés.