

Stage ETE 19, 20 & 21 Aout

YOGA Massage

Lieu dit : Combe de travers 25440 Bartherans

Tarif : 200 euros

Prévoir : tapis de sol, coussin, couverture, tente si vous souhaitez dormir seul

Cette année nous vous accueillons dans un lieu magique, en pleine nature.

Nous vous proposons au cours de ce stage :

- *Séance de yoga en pleine nature
- *Marche en conscience
- *Méditation au petit matin
- *Initiation massage au sol
- *Veillée musique chant et grand feu
- *repas maison bio et végétarien
- *Nuitée sous tente commune ou belle étoile

Au programme

Vendredi 19 Aout

18h :Accueil

Installation et découverte du lieu et programme

19h30 : souper

20h30 : Bhakti yoga méditation chant

22h : nuitée sous tente ou plein air

Samedi 20 Aout

7h30 : méditation

8h30 : petit déjeuner

10h : yoga

13h : déjeuner

15h : marche en conscience

18h : initiation massage au sol

19h30 : souper

20h30 : veillée

22h : nuitée sous tente ou plein air

Dimanche 21 Aout

7h30 : méditation

8h30 : petit déjeuner

10h : yoga

12h : déjeuner

14h : yoga nidra

16h : départ