



RETRAITE YOGA

Vegcoys



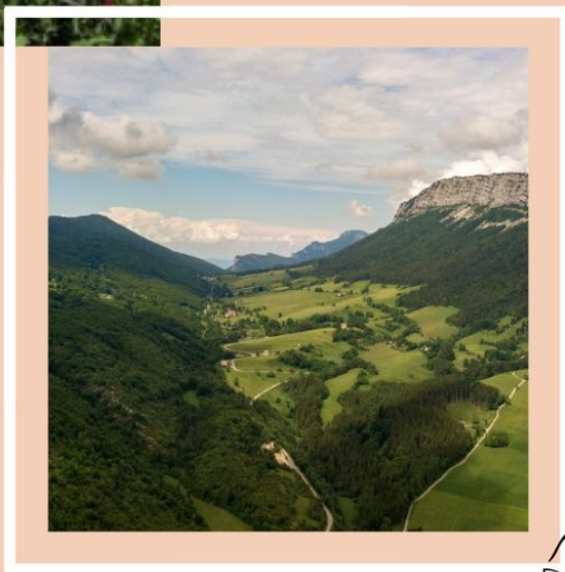
13h de pratique
Atelier Yoga
Vinyasa
Yin yoga
Pranayama,
Méditation

DU 11 AU 15 AOÛT 2023

Gîte Les Rimets



Marina Yoga



Inscriptions : marinanovaro.sf@gmail.com

PROGRAMME



Jour 1 :

- 14h-16h Arrivée
- 16h-17h30 : Ouverture -Vinyasa
- 19h30 Dîner

Jour 2 :

- 7h30-8h Pranayama
- 8h-9h Petit déjeuner
- 10h-12h Pratique
- 12h30 Déjeuner
- 17h-18h Pratique douce
- 19h30 Dîner

Jour 3:

- 7h30-8h PranaYama
- 8h-9h Petit déjeuner
- 9h30-14h Proposition randonnée
- panier repas
- 15h-17h Atelier Yoga
- 19H30 Repas

Jour 4 :

- 7h30-8h Pranayama
- 8h-9h Petit déjeuner
- 10h-12h Pratique
- 12h30 Déjeuner
- 17h-18h Pratique douce
- 19h30 Dîner

Jour 5:

- 7h30-8h Pranayama
- 8h-9h Petit Déjeuner
- 10h-12h Pratique
- 12h30 Déjeuner
- 14h Cercle de fermeture



TARIFS

- 600 euros chambre triple
- 640 euros chambre double

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

Marinanovaro.sf@gmail.com

