

Horaire



✦ Vendredi

17h00 Arrivée sur le site

18h00 Souper & Cercle d'ouverture

20h30 Yin & Nidra

Samedi

✦ 08h30 Bol smoothie

09h15 Hatha flow | Réveiller le corps

10h45 Danse intuitive | Créer de l'espace

12h15 Lunch

15h00 Atelier de création en mouvement

18h00 Souper

19h30 Loge de sudation & mantra

✦ Dimanche

08h30 Smoothie

09h15 Vinyasa | L'élan du renouveau

10h45 Danse consciente | Intégration

12h00 Brunch

13h00 Cercle de fermeture