

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