



## Between Yogis

### Programme Stage/ Retraite Yoga à Florens (83)

Du vendredi 30 Sept. au dimanche 2 Oct. 2022



**Repas en intérieur ou en terrasse. Cuisine végétale et vivante avec Gwen**

#### **Vendredi 30 Septembre**

- ✓ A partir de 18H, arrivée et installation en chambres
- ✓ **19H Session accueil et connexion** (en salle ou en extérieur)
- ✓ 20H Dîner

#### **Samedi 1<sup>er</sup> Octobre**

- ✓ 8H-9H Petit déjeuner
- ✓ **9H30-12H Yoga** (en salle ou en extérieur)
- ✓ 12H30-14H Déjeuner
- ✓ *14H-16H30 Temps libre*
- ✓ **16H30-18H30 Yoga** (en salle ou en extérieur)
- ✓ 19H30 Dîner

#### **Dimanche 2 Octobre**

- ✓ 7H30-8H30 Petit déjeuner
- ✓ **9H-12H Balade, atelier nature, exploration des sens sur le thème des 5 éléments, Pranayama, Méditation** (au bord de la rivière)
- ✓ 12H30-14H Déjeuner
- ✓ **14H-16H, Expérience sensorielle en mouvement et en musique Yin Yoga** (postures de relâchement sur fond musical doux puis relaxation profonde)
- ✓ **16H (à partir de...)-17H Retour**

- Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes, salle de bain commune.
- Les draps et petites serviettes sont fournis.
- Apportez SVP 1 grande serviette, votre tapis et des vêtements confortables.  
Vous pouvez également vous munir de vos accessoires de Yoga (cale, couverture, sangle, bolster...).  
Nous les fournirons pour ceux qui n'en auront pas.

<https://between-yogis.fr>