



Between Yogis

Programme Stage Yoga Sospel
Vendredi 15 au dimanche 17 Octobre 2021



Possibilité d'arriver le jeudi et/ou de repartir le lundi pour les personnes qui souhaitent réserver des soins ou prolonger le week end

Vendredi 15 Octobre

A partir de 18H, accueil et installation en chambres
19H30 Dîner

Samedi 16 Octobre

8H-9H Petit déjeuner

9H30-12H Séance Yoga (en salle, en yourte ou en extérieur)

12H30-14H Déjeuner

14H-16H30 Temps libre

16H30-18H30 Séance Yoga et chant (en salle, en yourte ou en extérieur)

19H30 Dîner

Dimanche 17 Octobre

7H45-8H45 Séance Pranayama/ Méditation (en salle, en yourte ou en extérieur)

9H-10H Petit déjeuner

10H-12H Séance Yoga (en salle, en yourte ou en extérieur)

12H30-14H Déjeuner

14H-16H, séance de Yoga Yin (postures de relâchement au sol), accompagné puis clôturé par un **voyage sonore au son des bols tibétains**

16H (à partir de...) Départ de Sospel

NB. : Possibilité de réserver des soins sur place, pendant les temps libres

- Hébergement en chambres de 2 à 4 personnes.
- Les draps sont fournis. Apportez SVP votre tapis. Vous pouvez également apporter vos accessoires de Yoga (cale, couverture, sangle, bolster...). Nous les fournissons pour ceux qui n'en ont pas
- **Apporter**: vêtements confortables et chauds

<https://between-yogis.fr>