



## **PROGRAMME Stage Yoga Sainte Marguerite**

**Samedi 28 et Dimanche 29 Septembre 2019**



### **Samedi 28 Septembre**

9H30 Point de rencontre embarcadère Cannes

10H30 Arrivée au Fort, installation en chambres

**11H15-12H15 Séance Yoga salle Tradelière**

12H30 Déjeuner

14H30 Temps libre, balade dans l'Île, baignade pour ceux qui le souhaitent

**17H-19H Séance Yoga salle Tradelière** (ou esplanade du fort/ tonnelle)

19H30 Dîner

**21H-22H Marche méditative nocture**

### **Dimanche 29 Septembre**

**7H-8H15 Séance de Yoga face à la mer** (esplanade du fort)

8H30 Petit déjeuner

9H30 Temps libre, balade et plage

**11H-12H15 Séance Yoga salle Tradelière**

12H30 Déjeuner

**14H30-16H Séance Yoga salle Tradelière**

17H Départ du Fort

17H30 Départ de Sainte Marguerite

Traversée 15 minutes

*NB. : Possibilité de faire la visite du fort pendant les temps libres*

- Hébergement en dortoirs (chambre individuelle avec supplément, sur demande selon disponibilité).
- Draps fournis
- Apporter : serviettes de toilette et de bain, maillot de bain, tapis de yoga, lampe de poche ou frontale, couverture pour la détente, vêtements d'été et chauds.