

## PROGRAMMATION DÉTAILLÉE LES YOGIS EN VACANCES !

### RETRAITE POUR LA FÊTE DU TRAVAIL

### CUISINE ET CONSERVE À BROME

<https://conservecuisine.com/fr/brome/>

#### Vendredi soir, on se dépose...

15h à 17h : Arrivée progressive... *on profite de la piscine,  
on marche dans les sentiers... on joue aux poches...*

17h00 : Cercle d'ouverture + Séance de Slow Vinyasa yoga

19h00 : Souper

20h45 : Yoga Nidra et Gong

#### Samedi, on bouge, on se prélasse et on fête !

7h00 : Kundalini yoga

8h30 : Déjeuner

12h30 : Dîner

16h00 : Atelier alignement, exploration et perfectionnement

18h30 : Souper

20h00 : Kirtan - Soirée festive avec feu de joie, chant, danse...

#### Dimanche, on se délie les jambes sur le tapis et sur l'eau !

7h00 : Déjeuner

9h00 : Yang et balles thérapeutiques

12h30 : Dîner

14h à 17h : Stand-Up Paddle Board incluant une séance de yoga  
*\*activité optionnelle avec coût additionnel*

18h30 : Souper

20h00 : Voyage cristallin avec Océane Carpentier (bain sonore)

#### Lundi, dernières douceurs avant le retour au travail

8h00 : Déjeuner continental

9h30 : Yoga restaurateur + cercle de fermeture

11h00 : Départ

