

PROGRAMMATION DÉTAILLÉE RETRAITE DE YOGA PRINTANIÈRE

DOMAINE 360 / LAC BROMPTON

Jeudi 23 au dimanche 26 mai 2024
avec Mélissa et André-Claude

Jeudi

- 16h30 : Arrivée progressive...
- 17h30 : Pilates
- 19h00 : Repas indien (options végétariennes)

Vendredi

- 9h00 : Slow vinyasa
- 12h00 : Dîner
- 16h00 : Yin et bain sonore
- 18h30 : Pizza napolitaine à votre goût

Samedi

- 9h00 : Yoga Réveil et respiration
- 12h00 : Dîner
- 13h30 : Clinique d'alignement posturale
- 16h30 : Tournoi de poches !
- 18h30 : Souper BBQ
- 20h00 : Feu de joie, chants et mantra

Dimanche

- 9h00 : Yoga doux
- 11h30 : Brunch Origine par Mélissa et André-Claude !
- 13h00 : Yoga et balles thérapeutiques

***Déjeuners : libres à l'heure de votre choix !**

***Sur place : SPA, Sauna sec, espace feu, 3 balcons, sentier pédestre, etc.**

***À moins de 5 mins : Fat bike, canoë, kayak, SUP, massages, etc.**

