

PROGRAMME

Arrivée le 20 à 17h

Cercle 17h30-18h15

18h30-19h30 : Yin Yoga Flow

19h30 : Dîner

Le 21

8h-10h : Agni Flow 1

0h-11h00 : Petit-déjeuner

11h-13h: Projet de vie, bases de l'intelligence émotionnelle, communiquer et transmettre

13h00-14h00 : Déjeuner 14h30-16h30 : Projet de vie, exercices pratiques

16h30-18h : Intégration personnelle

*Pour les élèves en formation : Ethique et enseignement du yoga

18h-19h30 : Yin Yoga 19h30 : Dîner

Le 22

8h-10h : Dharma Vinyasa

10h -11h : Petit-déjeuner

11h-13h : Projet de vie, exercices pratiques

13h00-14h00 : Déjeuner

14h30-16h30 : Projet de vie, exercices pratiques

16h30-18h : Intégration personnelle

*Pour les élèves en formation : Enseigner c'est transmettre deux fois, la relation entre l'enseignant et l'élève

18h-19h30 : Pratique lunaire

19h30 : Dîner

Le 23

8h-9h30 : Danse du dragon

9h30 -10h30 : Petit-déjeuner

10h30-12h30 : Projet de vie, exercices pratiques

13h00-14h00 : Déjeuner

14h-16h : Immersion nature et méditation au bord de l'eau

16h-18h : Intégration personnelle/

*Pour les élèves en formation : mise en situation et intégration

18h-19h30 : Yin Yoga

19h30 : Dîner

Le 24

8h-9h00 : Agni Flow

9h30-10h00 : Petit-déjeuner

10h-10h45 : Cercle 12h00 : Départ