

Emploi du temps stage de yoga du 15 juillet au 21 juillet

v1

L M M J V

8h - 9h		aide préparation du repas (optionnel)		
9h - 10h		pratique du pranayama		
10h - 10h30	accueil			
10h30 - 12h30	pratique de yoga			
13h - 14h	repas			
15h - 16h	Yoga sutra		Yoga sutra	
16h - 17h30	pratique de yoga	Randonnée	pratique de yoga	relaxation
17h30 - 18h	Méditation		Méditation	fin à 17h
18h-18h30		relaxation		
19h - 22h		Repas et Soirée (optionnelle)		