

Planning - Retraite de Yoga du 10 au 13 Septembre 2026*

	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h00		Méditation & Pranayamas - 30min	Yoga Doux - 1h00	Yin & Yang Yoga - 1h00
8h30		Pause thé, café, encas		
9h00		Vinyasa yoga -1h00	Pause thé, café, encas	Pause thé, café, encas
10h00		Photos de groupe	Atelier Yoga	Atelier Yoga
11h00				Questions, échanges
11h45		Brunch	Brunch	Brunch & temps libre
13h30		Atelier créatif	Promenade optionnelle ou temps libre	Départ
14h00	Dès 14h00 Arrivée			
15h00	Encas de bienvenue, remise cadeaux, échanges & questions.			
16h00	Temps libre	Temps libre	temps libre	
17h00	Vinyasa Yoga - 1h00	Yoga - 1h00	Voyage sonore	
18h00	Temps libre	Temps libre	Temps de Parole	
19h00	Repas	Repas	Temps libre	
19h30		Temps libre	Repas	
20h30	Yin Yoga - 45min			

NAMASTE
retreat

www.namsteretreat.ch

Le planning peut-être soumis à des modifications, il vous en sera informé le premier jour de la retraite