

Planning - Retraite de Yoga du 9 au 12 septembre 2027

	JEUDI 9	VENDREDI 10	SAMEDI 11	DIMANCHE 12
8h00		Pranayama, Méditation - 30min	Yoga Doux - 1h00	Yin & Yang Yoga - 1h00
8h30		Pause petit-déj		
9h00			Pause petit-déj	Pause petit-déj
9h30		Vinyasa Yoga - 1h00		
10h00		Photos de groupes	Atelier Yoga - Part 1	Atelier Yoga
10h30				Questions, échanges
12h30		Brunch	Brunch	Brunch
14h00		Atelier bien-être	Promenade optionnelle / temps libre	Temps libre
14h30				Départ
15h00	Arrivée à la villa, encas de bienvenue, remise cadeaux, échanges.			
16h00	Découverte du lieu	Temps libre		
16h30			Atelier Yoga - Part 2	
17h00	Vinyasa Yoga - 1h00	Yoga sur mesure - 1h00		
17h30			Atelier Bien-être	
18h00	Temps libre	Temps libre		
19h00	Repas	Repas	Repas	Le planning peut être soumis à des modifications , le définitif vous sera transmis le premier jour de la retraite www.namasteretreat.ch
20h15	Yin Yoga - 45min	Temps libre	Temps libre	
21h00			Atelier en lien avec la nature	