

PROGRAMME YOGA

Séjours de juin et octobre:

Début de l'activité aux alentours de 10h. Rendez-vous à Fionnay

Programme:

1er Jour: Montée à la cabane - (atelier aquarelle pour le séjour du 6 juin)- Pique-nique durant la montée environ 2h-2h30, (📈3km/800m D+, ça grimpe !) - Baignade - Apéro - Yoga (1h) - Souper - Nuit en cabane

2ème Jour: Yoga - Petit déj' - Rando - Pique-nique tiré du sac (non-compris dans le prix) et autres surprises.

😊 Programme sous réserve de modifications

Fin du séjour dimanche aux alentours de 16h00-17h00 à Fionnay.

Séjour de 3 jours du 22 au 25 mai:

Début de l'activité aux alentours de 10h. Rendez-vous à Fionnay

Programme de notre première édition de 3 jours:

1er Jour: Montée à la cabane - Baignade - Apéro - Yoga - Souper - Yoga Nigra - Nuit en cabane

2ème Jour: Yoga - Petit déj' - Rando - Méditation - Pique-nique - Atelier (à choix respiration, cycle menstruel..) Apéro - Yoga - repas du soir - dodo

3ème jour: Yoga -Petit déj - jeu de piste ou conte et légendes locales - case crouste.

😊 Programme sous réserve de modifications

Fin du séjour dimanche aux alentours de 16h00-17h00 à Fionnay.