

Stage Yoga et Pilates en Savoie

PROGRAMME

*Danse,
expression du corps,
joie et chant*

Vendredi 23 août

*14h00 : Accueil et
cérémonie du thé*

*14h30 : Pilates, cercle,
danse et mantra*

17h00 : Yoga

Samedi 24 août

8h00 : Yoga

9h00 : Méditation

10h00 : Temps libre

*15h00 : Pilates, danse, atelier
de sylvothérapie*

17h00 : Yoga

18h00 : Yoga Nidra

Dimanche 25 août

8h00 : Yoga

9h00 : Méditation

10h00 : Temps libre

*14 h00 : Pilates, danse,
mantra*

15h00 : Yoga

16h00 : Cérémonie du thé