

**PARDES YOGA**

[**https://pardesyoga.org/**](https://pardesyoga.org/)

**PROGRAMME DU STAGE DE HATHA-YOGA AU MOULIN DE VAUX**

**DU JEUDI 25 AU DIMANCHE 28 OCTOBRE 2018**

**JEUDI 25 OCTOBRE :**

16h00-17h00 : arrivée au Moulin de Vaux et installation.

17h00-19h00 : hatha-yoga

19h30 : dîner

20h30 : initiation à la méditation zen (facultatif)

**VENDREDI 26 OCTOBRE :**

7h30-8h15 : salutations au soleil, pranayamas, nauli, méditation (libres ou guidés)

8h30 : petit déjeuner

10h30-12h30 : hatha-yoga

13h00 : déjeuner

14h00-17h00 : temps libre (repos, balade, lecture, o’furo en fonction de la météo…)

17h00-19h00 : atelier postural, pranayamas, pranamanas

19h30 : dîner

20h30 : soirée libre

**SAMEDI 27 OCTOBRE :**

7h30-8h15 : salutations au soleil, pranayamas, nauli, méditation (libres ou guidés)

8h30 : petit déjeuner

10h30-12h30 : hatha-yoga

13h00 : déjeuner

14h00-17h00 : temps libre (repos, balade, lecture, o’furo en fonction de la météo…)

17h00-19h00 : atelier postural, pranayamas, pranamanas

19h30 : dîner

20h30 : soirée jeux de concentration

**DIMANCHE 28 OCTOBRE :**

7h30-8h15 : salutations au soleil, pranayamas, nauli, méditation (libres ou guidés)

8h30 : petit déjeuner

10h30-12h30 : hatha-yoga

13h00 : déjeuner

14h45-16h30 : nidra et clôture du stage
17h00 : départ