



PARDES YOGA

<https://pardesyoga.org/>

**PROGRAMME DU STAGE DE HATHA-YOGA AU MOULIN DE VAUX
DU VENDREDI 7 AU LUNDI 10 JUIN 2019**

VENDREDI 7 JUIN :

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

17h00-19h00 : hatha-yoga

19h30 : dîner

SAMEDI 8 JUIN :

7h30-8h30 : salutations au soleil, pranayamas, nauli, yoga des yeux

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

DIMANCHE 9 JUIN :

7h30-8h30 : salutations au soleil, pranayamas, nauli, yoga des yeux

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

LUNDI 10 JUIN :

7h30-8h30 : salutations au soleil, pranayamas, nauli, yoga des yeux

8h30 : petit déjeuner

10h30-12h30 : hatha-yoga

13h00 : déjeuner

15h00-16h00 : nidra et clôture du stage

17h00 : départ

