

HORAIRE WEEK-END YOGA/SHINRIN YOKU

VENDREDI

AM

PM

16h30 (accueil)

18h30 (souper)

20h00-21h30 (yoga)

22h (couvre-feu)

SAMEDI

8h00 à 9h00 (déjeuner)

9h30 à 11h30 (yoga)

12h à 13h (dîner)

13h à 17h30 (libre)

17h30 à 18h30 (souper)

18h30 à 20h30 (yoga)

20h45 à 22h (feu de camp/
méditation)

22h (couvre-feu)

DIMANCHE

8h00 à 9h00 (déjeuner)

9h30 à 11h00 (yoga)

12h à 13h (dîner)

13h (départ)

N.B. Pour les longs week-end de 3 jours, l'horaire du dimanche sera identique à celui du samedi ci-haut et celui du lundi sera celui du dimanche ci-haut.