

**PROGRAMME ÉTÉ****Lundi**

18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00: Satsang

**Mardi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 Yoga du rire (5 pers) ou forêt  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00 Satsang

**Mercredi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 bain de forêt ou 'duo'  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Yoga du rire (5 pers) ou médit.  
19:00-20:00 Satsang

**Jeudi**

journée randonnée, repos ou 'duo'

**Vendredi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 bain de forêt ou 'duo'  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00 Satsang

**Samedi:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 bain de forêt ou 'duo'  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00 Satsang

**Dimanche:**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-20:00 temps libre, 'duo' ou poterie

Pour le programme 'duo':  
voir dates des stages duo

Pour les cours de poterie:  
tarifs et inscriptions indépendants:  
Poterie avec [Edwige](#) : 06 67 70 76 15  
Poterie avec [Anne](#) 06 17 84 73 99

**PROGRAMME HIVER****Lundi**

18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00: Satsang

**Mardi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 Qi gong (5 pers min) ou bain de forêt  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00 Satsang

**Mercredi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 Qi gong (5 pers min) ou bain de forêt  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Yoga du rire (5 pers) ou médit.  
19:00-20:00 Satsang

**Jeudi**

journée randonnée, repos ou 'duo'

**Vendredi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 bain de forêt ou 'duo'  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:30 Qi gong (5 pers min) ou médit.  
20:30-21:30 Satsang

**Samedi**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-12:00 bain de forêt ou 'duo'  
14:30-17:30 temps libre, 'duo' ou poterie  
18:00-19:00 Méditation/Pranayama  
19:00-20:00 Satsang

**Dimanche**

08:00-09:30 Hatha Yoga  
10:30-20:00 temps libre, 'duo' ou poterie

Pour le programme 'duo':  
voir dates des stages duo

Pour les cours de poterie:  
tarifs et inscriptions indépendants:  
Poterie avec [Edwige](#) : 06 67 70 76 15  
Poterie avec [Anne](#) 06 17 84 73 99