

# HORAIRE DE LA RETRAITE

---

## DIMANCHE 23 NOVEMBRE

11 h à 14h : Arrivée + accès au spa nordique\*  
14 h : Remise de la suite  
15 h 30 à 17 h : Cérémonie d'ouverture  
18 h : Souper  
20 h 30 à 21 h 30 : Yoga doux

## LUNDI 24 NOVEMBRE

7 h à 9 h : Déjeuner  
9 h à 10 h : Méditation matinale et écriture  
11 h à 12 h : Yoga actif  
12 h : Dîner  
14 h : Atelier de bain froid ou spa nordique\*  
16 h à 17 h : Atelier  
18 h 30 : Souper  
20 h 30 à 21 h 30 : Yoga nidra

## MARDI 25 NOVEMBRE

7 h à 9 h : Déjeuner  
9 h à 10 h : Yoga flow & stretch  
10 h à 11 h : Cérémonie de fermeture  
12 h : Départ de la suite + boîte à lunch  
12 h à 16 h : Accès au spa nordique\*

\*L'accès au spa nordique est illimité pendant toute la durée de votre séjour, du 23 novembre à 11 h jusqu'au 25 novembre à 16 h.

Retraite yoga