

# FORMULE 1 : 2 Jours / 2 à 3 Nuits

## Yoga & Massages

1er Jour / 2ème Jour

7H30 Petit-déjeuner

9H30 **Méditation** - 9H **Yoga zen**

9H45 **Yoga** - 10H30 **Yoga aérien**

11H15 **Yoga aérien** - 11H30 **Relaxation**

12H30 Déjeuner

14H30 Repos : sieste, lecture...

15H **Balade**

17H **Massages** - 16H Départ / 3ème Nuitée

19H30 Dîner