

YOGA POSTURAL

Avec Pascale Jaillard & Dorothee Hrmo

Inversions

Programme vendredi

- À partir de 18h : Accueil et installation
- 20h-21h : Dîner
- 21h15-21h45 : Ouverture du weekend, Méditation d'accueil

Programme samedi

- 7h30 – 8h30 : Pratique matinale, réveil énergétique
- 8h30-9h30 : Petit-déjeuner
- 10h-11h30 : Théorie anatomique des inversions
- 11h30-13h : Atelier mise en pratique
- 13h-14h : Déjeuner
- 14h-16h : Repos, temps libre
- 16h-17h : Autres regards sur les inversions
- 17h15-19h : Pratique
- 19h30-20h30 : Dîner
- 21h-21h45 : Yoga Nidra et moment sonore aux bols

Programme dimanche

- 7h30-9h : Pratique matinale, réveil énergétique
- 9h-10h : Petit-déjeuner
- 10h-11h : Théorie inversions suite & fin
- 11h-13h : Atelier mise en pratique inversions / atelier accessoires inversions
- 13h-14h : Déjeuner
- 14h-15h : Repos, temps libre
- 15h-16h : Clôture du weekend