

**PROGRAMME STAGE DE YOGA**  
**Du 5 au 7 juillet 2019 à BOUCHEMAINE**  
*(sous réserve de légères modifications)*

**Vendredi 5 juillet**

---

**18h00 - 19h00 : Accueil**

**19h00 - 19h30 : Introduction - cercle d'ouverture**

**19h30 - 20h00 : Mini séance de yoga**

**20h00 - 21h15 : Repas**

**Samedi 6 juillet**

---

**7h45 - 8h30 : Souffle et méditation, avec les bruits de la nature et le soleil levant**

**08h30 - 9h00 : Pause - restauration**

**10h15 - 12h00 : Séance de yoga**

**12h30 - 13h30 : Brunch**

*Temps libre*

**17h15 - 18h15 : Atelier postural**

**18h15 - 19h30 : Séance de yoga**

**20h00 - 21h15 : Repas**

**Dimanche 7 juillet**

---

**7h45 - 8h30 : Souffle et méditation, avec les bruits de la nature et le soleil levant**

**8h30 - 9h00 : Pause - restauration**

**10h15 - 12h : Séance de yoga**

**12h30 - 13h30 : Brunch**

**15h15 - 16h15 : Atelier-échange « Hatha-yoga et vie quotidienne »**

**16h15 - 17h30 : Séance de yoga**

**17h30 - 18h00 : cercle de fermeture**