

FEUILLE DE ROUTE

FONTAINEBLEAU YOGA -LES 26,27,28 MARS 2020I

Une immersion Escalade-Yoga en forêt de Fontainebleau est programmée du 26/03 au 28/4 2020I..

La thématique s'articulera autour de la pratique yoga hatha vinyasa intensif .
Nous serons à Larchant, dans un village proche des murs d'escalades de la forêt de Fontainebleau.
L'immersion aura pour objet d'expérimenter les sensations les plus fines et profondes en yoga vinyasa, en harmonie avec l'environnement de la forêt.

Au programme :

26 MARS :

- Départ gare de LYON 16:32 - arrivée Nemour saint Pierre :17:32 (transilien 151855)
- Pick up en voiture à Nemour Saint Pierre pour Larchant.
- Arrivée Larchant : 17h45. svp, achetez votre ticket de TER avant de partir, Si quelqu'un vient en voiture, il s'agit d'aller à Larchant. La maison est au centre du village au pied de la cathédrale. Informez en moi en svp par sms afin que je vous donne l'adresse exacte. Vous pourriez aussi vous organiser pour partir à plusieurs en voiture.
- 18h00 : Pratique de yoga vinyasa avec Laurence
- 21h00 : organisation des chambres et repas végétarien.

27 MARS :

- 9h00-13h00 : pratique de yoga/pranayama
- 13h30-14h30 : déjeuner végétarien
- 15h00-16h30 : Analyse fonctionnelle portant sur les principes yogiques des asanas.
- 16h30-19h00 : yoga. Mise en pratique yogique des analyses. Méditation.

28 MARS :

- 9h00-13h00 : pratique de yoga/pranayama
- 13h30-14h30 : déjeuner végétarien
- 14h30-16h00 : Yoga, questions, exploration, pratique en étirement.
- 16h00 : Départ Larchant
- 16h36 : train Nemour saint Pierre-arrivée 17:52 gare de Lyon
- votre tapis de yoga, chape, vestes doudounes chaudes, bonnets, chaussettes, chaussures de marche ou tennis.
- Ammenez un drap housse et un drap de dessus 1 place. 1 têt d'oreiller
- Les repas sont organisés et pris en charge. Si vous souhaitez amener de la nourriture supplémentaire (vos thés préférés, complément alimentaire etc..) n'hésitez pas à les emmener .
- Si il y a des aliments que vous ne mangez pas, avertissez Balance Zone svp.

Si vous avez d'autres questions, n'hésitez pas à revenir vers BZ par mail : contact@balancezone.org

Merci infiniment, et à très bientôt,





FORMATION PEDAGOGIQUE DE PROFESSEUR DE YOGA HATHA VINYASA

contact@balancezone.org

www.balancezone.org

++33 6 01 73 29 00

SIRET :51761604100037

N° d'agrément : 11755353375

FEUILLE DE ROUTE : IMMERSIONS FONTAINEBLEAU

Cette feuille de route détaille la logistique des immersions faisant partie du cursus de la formation pédagogique de professeur de yoga hatha vinyasa proposée par Balance Zone.

Adresse: 6 place des Tilleuls 77760 Larchant.

En voiture : Suivre le A6 jusqu'à la sortie 14 (Ury). Prendre la D152 direction la Chapelle la Reine puis tourner à gauche D16, direction Larchant.

En train de Paris Gare de Lyon à Nemours Saint Pierre. Prendre le train pour Montargis (Aller : départ le vendredi à 16h07, arrivée à 17h17, Retour : départ le dimanche à 19h29, arrivée à 20h49¹)

Planning :

Vendredi:	18h00-21h00 Yoga 21h30-22h30 Dîner + temps d'échange	
Samedi:	08h00-10h00 10h00-11h00 11h00-13h00 13h00-14h00 14h00-18h00 18h00-18h30 18h30-21h30 21h30-22h30	Prana/mantras/Salutations au soleil/ méditation Petit déjeuner Pratique intensive yogique Déjeuner (cours pratique de naturopathie) théorie et pratique appliquée au yoga et naturopathie Pause Yoga/meditation Dîner/temps d'échange sur la naturopathie
Dimanche:	08h00-12h00 12h00-13h30 13h00-15h00 15h00-15h30 15h00-18h30	Yoga intensif Déjeuner théorie appliquée au yoga et naturopathie Pause pratique appliquée au yoga

¹ NB les horaires des transports en commun sont indicatifs : vérifiez-les à l'avance vous-mêmes pour confirmer que ces horaires correspondent à des trains/bus réellement en service.

