

FEUILLE DE ROUTE

IMMERSION EN ANDALOUSIE, ACÉBUCHAL DU 17 AU 24 JUILLET 2021

ADRESSE : Casa Paz y Alegria. Acebuchal

Vols conseillés : Transavia.

Paris/Malaga le 16 juillet 14h30-17h + Bus Malaga aeropuerto/Nerja 15h-15h45. Une navette vous y attend.

Malaga/Paris le 24 juillet 17h45-20h15. Bus Nerja Malaga Aeropuerto 15h-15h42.

Liens bus : <https://www.checkmybus.fr>

Liens Vols : <https://www.skyscanner.fr/>

PLANNING

1 ^{er} jour :	Arrivée le 16 juillet en fin d'après-midi-Installation-découverte du lieu et des gens	
2 ^{ème} jour :	8h-11h	yoga vinyasa
	11h30-14h	brunch
	14h-18h	libre (promenade, hammam, sauna, massages, lecture...)
	18h-20h30	pranayama- yoga vinyasa -Méditation
	21h	diner
3 ^{ème} jour :	8h-11h	yoga vinyasa
	11h30-14h	brunch
	14h-18h	libre (promenade, hammam, sauna, massages, lecture...)
	18h-20h30	pranayama- yoga vinyasa -Méditation
	21h	diner
4 ^{ème} jour :	8h-11h	yoga vinyasa
	11h30-14h	brunch
	14h-18h	libre (promenade, hammam, sauna, massages, lecture...)
	18h-20h30	pranayama- yoga vinyasa -Méditation
	21h	diner
5 ^{ème} jour :	Journée excursion en Kanoé Kayak et pique-nique	
	Yoga en lieux insolites	
	19h00 retour	
	21h00 : diner	
6 ^{ème} jour :	8h-11h	yoga vinyasa
	11h30-14h	brunch
	14h-18h	libre (promenade, hammam, sauna, massages, lecture...)
	18h-20h30	pranayama- yoga vinyasa -Méditation
	21h	diner
7 ^{ème} jour :	8h-11h	yoga vinyasa
	11h30-14h	brunch
	14h-18h	libre (promenade, hammam, sauna, massages, lecture...)
	18h-20h30	pranayama- yoga vinyasa -Méditation
	21h	diner
8 ^{ème} jour :	8h-11h	yoga vinyasa
	11h30-14h	brunch
	14h-18h	libre (promenade, hammam, sauna, massages, lecture...)
	18h-20h30	pranayama- yoga vinyasa -Méditation
	21h	diner
9 ^{ème} jour :	8h00-11h yoga vinyasa	
	11h30 Brunch	
	Départ	

BALANCE ZONE

IBAN : FR76 1027 80613700 0208 8100 148

BIC : CMCIFR2

