

IMMERSION EN NORMANDIE LES 21,22,23 MAI 2021

ADRESSE : 6 allées du château 27710 St Georges Motel

En voiture : A86/A12

Transports en commun : Ligne N de Paris Montparnasse à Houdan (56mn) 13h58-14h54 [https://www.horaires-de-trains.fr/horaires\\_lignes-Paris\\_Montparnasse-Houdan.html](https://www.horaires-de-trains.fr/horaires_lignes-Paris_Montparnasse-Houdan.html)

Nous vous conduirons en voiture de la gare au lieu

- 1 grande chambre de 5 couchages 160x200
- 1 grande chambre de 3 couchages
- 1 autre chambre (lit 160) possible
- Cuisine végétarienne
- Studio de yoga intérieur et espace de pratique en extérieur
- Cuisine végétarienne

PLANNING DU WEEK END

Vendredi	
14h00 /16h	Arrivée à a maison (après le déjeuner). Découverte du lieu, installation, prise de rdvs éventuelle pour sono thérapie.
16h-18h30	Pratique de yoga
18h30-19h :	Méditation
20h30:	Repas
Samedi :	
8h00-11h	Pranayama- Yoga vinyasa
11h30-13h00	Brunch
13h-14h	Repos
15h-16h30	Ballade en forêt
17h30-19h30	Optionnel- étude des asanas et leur organisation motrice, leur symbolique (avec Laurence Schroeder) Yoga vinyasa-méditation
20h00	Repas
Dimanche :	
8h00-11h	Pranayama- Yoga vinyasa
11h30-13h00	Brunch
13h-15h	Ballade en forêt ou étude des asanas
15h-17h	Yoga vinyasa-méditation
17h30	Départ

**Crédit Mutuel**

BALANCE ZONE

IBAN : FR76 1027 80613700 0208 8100 148€

BIC : CMCIFR2A