

BALANCE ZONE

YOGA ESCALADE A BUOUX Du 22 au 30 octobre 2021

TRAJET :

Paris Avignon-TGV :

22/10/2021 6h00- 8h43 (Paris gare de Lyon/ avignon TGV.)

Avignon TGV -Paris :

30/10/2021. 18h13-21h19 (avignon TGV / Paris gare de Lyon.)

Liens bus : www.sudest-mobilites.fr

Liens trains : <https://www.thetrainline.com/>

Une navette vous attendra à la gare de APT

PLANNING

22/10 : arrivée. Installation dans le lieu. Yoga stretch. Diner

25/10:

23/10:

9h-12h. YOGA / AFM avec Laurence Schroeder & Marc Thiriet
12h-14h Déjeuner

9h-12h. YOGA Master class avec Laurence Schroeder
12h-14h Déjeuner
14h-17h. AFM RECHERCHE DIRIGÉE avec Marc Thiriet (optionnel)
17h30-19h30 YOGA/PRANAYAMA/MEDITATION avec Laurence Schroeder
20h Diner

17h30-19h30 YOGA/PRANAYAMA/MEDITATION avec Laurence Schroeder
20h Diner

24/10:

26/10

9h-12h. YOGA Master class avec Laurence Schroeder
12h-14h Déjeuner
14h-17h. AFM RECHERCHE DIRIGÉE avec Marc Thiriet (optionnel)
17h30-19h30 YOGA/PRANAYAMA/MEDITATION avec Laurence Schroeder
20h Diner

8h30-12h ESCALADE avec franck Gaudini
16h-19h YOGA stretch avec Laurence Schroeder
19h-19h30 MEDITATION

27/10

8h30-12h ESCALADE avec franck Gaudini
16h-19h YOGA stretch avec Laurence Schroeder
19h-19h30 MEDITATION

28/10

8h30-12h ESCALADE avec franck Gaudini
16h-19h YOGA stretch avec Laurence Schroeder
19h-19h30 MEDITATION

29/10

9h-12h YOGA MASTER CLASS avec Laurence Schroeder
16h-19h YOGA STRECH PRANAYAMA
19h-19h30 MEDITATION

30/10 Déjeuner & départ

RIB :

BALANCE ZONE
IBAN : FR76 1027 80613700 0208 8100 148

BIC : CMCIFR

