

FEUILLE DE ROUTE FONTAINEBLEAU

ADRESSE

Lieu dit val hochard Dannemois, Milly-la-forêt , Île-de-France 91490, France

Maison des bois

<https://goo.gl/maps/EYh2BP5AenWBRCeZ9>

- GPS PANNEAU « Shala » chemin de terre entre Dannemois et Videlles et plan pour l'après GPS (de Paris -A6, sortie MILLY LA FORÊT, traverser Dannemois, passez devant l'église, puis direction Videlles, puis env- 1 km avant chemin)

- Par RER : RER D arrêt : **LA FERTÉ ALAIS 1**
Prenez svp le RER suivant si cela vous est possible :

13:31 Gare de Lyon RER D (Paris)

14:41 Gare de la Ferté Alais (La Ferté-Alais)

01h10 1 corresp. RER D .

Nous viendrons vous accueillir au RER pour vous conduire jusqu'à la cabane.

PLANNING DU WEEK END

1^{er} jour

14h00 /15h

Arrivée à la cabane (après le déjeuner).

Découverte du lieu, installation, prise de rdvs éventuelle pour sono thérapie.

16h-19h

Pratique de yoga vinyasa

20h30

Repas

2^{ème} jour

8h30-9h

Méditation

9h-12h

Master class yoga vinyasa

12h-14h

Brunch

14h-17h

Études des asanas (posture de yoga) et soins

18h-20h

yoga vinyasa/pranayama

20h30

Repas, Soins individuels sono thérapie-Sauna

3^{ème} jour

8h30-9h

Méditation

9h-12h

Master class yoga vinyasa

12h-14h

Brunch/soins

14h16H :

Yoga stretch

Départ

BALANCE ZONE

IBAN : FR76 1027 80613700 0208 8100 148

BIC : CMCIFR2

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.

