

IMMERSION FONTAINEBLEAU YOGA INTENSIVE

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**
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

Vendredi 14h00 /16h	Arrivée à la cabane (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-soins individuels sono thérapie (sur RDVS)
15h-17h	Ballade en forêt Optionnel- Soin sonore individuel (avec Olivier Bergeron) Optionnel- étude des asanas et leur organisation motrice, leur symbolique (avec Laurence Schroeder)
17h30-19h30	Yoga vinyasa-méditation
20h00	Repas
20h30	Soins individuels sono thérapie-Sauna
Dimanche :	
8h00-11h	Pranayama- Yoga vinyasa
11h30-13h00	Brunch
13h-14h	repos-soins individuels sono thérapie (sur RDVS)
14h-17h	Option Soin sonore individuel (avec Olivier Bergeron) Option étude pédagogique (avec Laurence Schroeder)
17h00-18h30	Yoga vinyasa-méditation
Départ	Après les embouteillages

Crédit Mutuel

BALANCE ZONE

IBAN : FR76 1027 80613700 0208 8100 148€

BIC : CMCIFR2A

