

# Week-end Yoga et Bien être

Venez vivre l'expérience d'un lieu privilégiant le repos et le calme, le temps d'un week-end,

avec l'aide du yoga au Domaine de la Rousselière, 53120 Colombiers du Plessis.

## Caractéristiques

- Cours de yoga Ashtanga Vinyasa et gravity
- Petits déjeuners, déjeuners, dîners, collations et tisanes
  - Repas sains et faits maison
  - Domaine en pleine nature
  - 2 nuits d'hébergement
  - Spa

## Niveau de pratique

- Débutant
- Intermédiaire

## **Programme du week-end**

### **Vendredi**

18h Arrivée, accueil, visite des lieux et installation

18h30 : Verre de bienvenue

19h30 : Dîner (barbecue avec produits frais)

20h30 : Présentation du week-end

### **Samedi**

8h30 : Cours de Yoga d'éveil (15 min)

9h : Petit déjeuner

10h : Marche

11h30 : Cours de Yoga Ashtanga Vinyasa (30min) + spa / relaxation  
(30min)

12h30 : Déjeuner

14h : Relaxation + massage + spa (1h)

15h : Cours de tennis ou temps libre (1h)

16h : Cours de gravity Yoga (1h)

17h : Tisane / collation / temps libre

18h30 : Apéro et spa

19h : Dîner végétarien découverte préparé par Rick

Spa

## **Dimanche**

8h30 : Cours de Yoga d'éveil (15 min)

9h : Petit déjeuner  
10h : Marche

11h30 : Cours de Yoga Ashtanga Vinyasa (30min) + spa / relaxation  
(30min)

12h30 : Déjeuner

14h : Départ

N.B aucune obligation de suivre toutes les activités