



Mini-Cure Détox Ayurvédique

Mercredi

arrivée 14h accueil, premières consultations ayurvédiques
17h30 - 19h30 Hatha Yoga
19h30 dîner / présentation du stage, des participants

Jeudi

8h - 10h00 Hatha Yoga
10h00 Petit déjeuner
10h30 - 12h30 Consultations ou massages ayurvédiques
13h00 Déjeuner
15h00 - 17h00 Massages ayurvédiques
17h30 - 19h30 Hatha Yoga
19h30 Dîner
20h30 Atelier découverte du Yi Jing

Vendredi

8h - 10h00 Hatha Yoga
10h00 Petit déjeuner
10h30 - 12h30 Massages ayurvédiques
13h00 Déjeuner
15h00 - 17h00 Massages ayurvédiques
17h30 - 19h30 Hatha Yoga
19h30 Dîner



Mini-Cure Détox Ayurvédique

Samedi

- 8h - 10h00 Hatha Yoga
- 10h00 Petit déjeuner
- 10h30 - 12h30 Atelier Cuisine Ayurvédique
- 13h00 Déjeuner
- 15h00 - 17h00 Massages ayurvédiques
- 17h30 - 19h30 Hatha Yoga
- 19h30 Dîner

Dimanche

- 8h - 10h00 Hatha Yoga
- 10h00 Petit déjeuner
- 10h30-11h30 Bilan du séjour et dernières questions
- 12h30 Déjeuner
- 14h30 Départ