



Au programme (sous réserve de modification)

Vendredi :

- 15h – 16h : Arrivée à l'Hôtellerie du Couvent et remise des clés
- 16h30 : Rencontre entre guide et participants et explications sur le déroulement du week-end
- 17h30 : Séance d'Hatha Yoga en extérieur (ou intérieur selon la météo)
- 19h : Dîner

Samedi :

- 8h – 8h30 : Séance de méditation en extérieur (ou intérieur selon la météo)
- 8h45 : Petit-déjeuner
- 9h30 – 17h : Randonnée avec une séance d'Hatha Yoga d'1h30 dans un cadre invitant au ressourcement
- Pause déjeuner : Pique-nique au sommet d'un château ou d'une montagne
- 17h : Retour à l'Hôtellerie du Couvent & temps libre
- 19h : Dîner
- 20h30 – 21h45 : Séance de Yin Yoga et relaxation en extérieur (ou intérieur selon la météo)

Dimanche :

- 8h30: Petit-déjeuner
+ retour des clés à la Réception
- 9h15 – 16h : Randonnée avec une séance de Kundalini Yoga d'1h30 dans un cadre invitant au ressourcement
- Pause déjeuner : Pique-nique au sommet d'un château ou d'une montagne
- 16h : Retour à l'Hôtellerie du Couvent et départ

Informations complémentaires

Ces randonnées sont accessibles dès 16 ans à toute personne étant en relative forme physique : au moins 2h de sport par semaine.

Les groupes sont limités à 12 personnes.

Le rythme de la marche varie en fonction du groupe. La séance de yoga est adaptée aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants confirmés.

Le tapis de yoga est fourni, il est muni de lanières pour permettre de le porter facilement.

Les randonnées sont maintenues en cas de pluie, et la séance de yoga sera plus dynamique et réalisée à un endroit abrité de la pluie.

Matériel à prévoir

- Chaussures de randonnée ou de trail (semelles crantées : non lisses)
- Pantalon de randonnée extensible ou jogging ou legging
- Sac à dos contenant : une gourde d'au moins 1,5 litres ; un vêtement chaud de type polaire ou veste ; un vêtement de pluie de type K-way ou poncho et une protection solaire (crème solaire et casquette ou chapeau)