



















Programme Stage Yoga & Ikigai

-  3 sessions de yoga + pranayana (3h15)
-  1 session de posture d'énergie + méditation (1h15)
-  4 sessions ikigai (6h15)
-  2 méditations









Vendredi

-  16h : Accueil
-  16h45 : Yoga (1h)
-  18h : Ikigai (1h30)
-  19h45 : Repas japonais
-  21h30 : Méditation (optionnel)

Samedi

-  7h30 : Lever + boisson chaude
-  7h45 : Yoga (1h15)
-  9h : Petit déjeuner
-  10h : Ikigai (2h)
-  12h30 : Déjeuner japonais + Pause
-  16h : Postures d'énergie + méditation (1h15)
-  17h45 : Ikigai (1h30)
-  19h45 : Repas japonais
-  Soirée : Temps de repos et d'échanges

Dimanche

-  7h30 : Lever + boisson chaude
-  7h45 : Yoga (1h)
-  9h : Petit déjeuner
-  10h30 : Ikigai (1h15)
-  12h : Déjeuner japonais + Pause
-  15h : Méditation + Pranayana + Ikigai (1h)
-  16h : Temps d'échange et de partage
-  16h30 : Départ