

Week-end Ayurveda et Ashtanga Vinyasa Yoga



Du vendredi 25 mai 2018 - 18h - au dimanche 27 mai 2018 - 16h.

Au Pillayar, dans un cadre chaleureux et arboré (8 rue des pressoirs, 28210 Saint Lucien)



Vendredi

- 18h30 : Vinyasa doux

- 20h30 : Dîner

Samedi

- 6h30 : Collation

- 7h : Vinyasa

- 9h : Petit déjeuner

- 10h : Les Doshas et l'Ayurveda

- 11h30 : Ashtanga

- 14h : Déjeuner, pause

- 18h : Atelier équilibre

- 20h : Dîner

Dimanche

- 6h30 : Collation

- 7h : Vinyasa

- 9h : Petit déjeuner

- 10h : Automassage

- 11h30 : Ashtanga

- 14h : Déjeuner, pause

350€ tout inclus (hors transport) – langhana.github.io - <https://www.pillayar.fr/>

Pour tout renseignement contacter Laetitia 06.27.09.01.37 ou par mail langhana.ayurveda@gmail.com