

Week-end Ayurveda et Yoga



Du vendredi 23 novembre 2018 - 18h - au dimanche 25 novembre 2018 – 16h.

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



Vendredi

- 18h30 : Yin
- 20h30 : Dîner
- 6h30 : Collation
- 7h : Vinyasa
- 9h : Petit déjeuner
- 10h : Théorie Ayurvédâ et Yoga
- 11h30 : Postural
- 14h : Déjeuner, pause
- 18h : Yin
- 20h : Dîner

Samedi

Dimanche

- 6h30 : Collation
- 7h : Vinyasa
- 9h : Petit déjeuner
- 10h : Automassage
- 11h30 : Postural
- 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