

Weekend de yoga à L'ancienne chartreuse de la Part-Dieu en Gruyère

Yoga pour la femme avec Sonja Arnold (repas) et Marion Schmutz (cours)

Du vendredi 1 au dimanche 3 décembre 2023

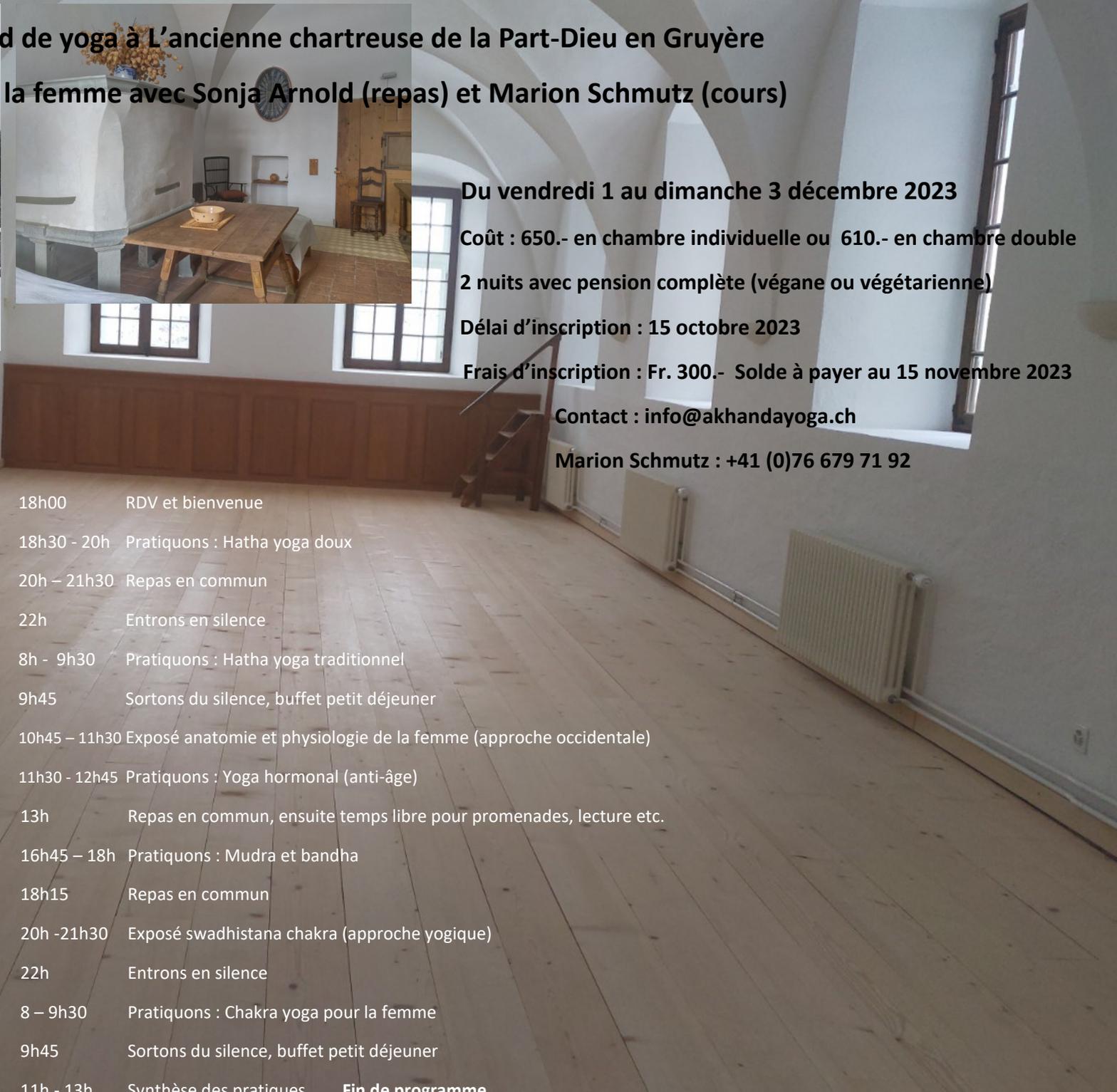
Coût : 650.- en chambre individuelle ou 610.- en chambre double
2 nuits avec pension complète (végane ou végétarienne)

Délai d'inscription : 15 octobre 2023

Frais d'inscription : Fr. 300.- Solde à payer au 15 novembre 2023

Contact : info@akhandayoga.ch

Marion Schmutz : +41 (0)76 679 71 92



Vendredi :

18h00 RDV et bienvenue

18h30 - 20h Pratiqons : Hatha yoga doux

20h – 21h30 Repas en commun

22h Entrons en silence

Samedi :

8h - 9h30 Pratiqons : Hatha yoga traditionnel

9h45 Sortons du silence, buffet petit déjeuner

10h45 – 11h30 Exposé anatomie et physiologie de la femme (approche occidentale)

11h30 - 12h45 Pratiqons : Yoga hormonal (anti-âge)

13h Repas en commun, ensuite temps libre pour promenades, lecture etc.

16h45 – 18h Pratiqons : Mudra et bandha

18h15 Repas en commun

20h -21h30 Exposé swadhistana chakra (approche yogique)

22h Entrons en silence

Dimanche :

8 – 9h30 Pratiqons : Chakra yoga pour la femme

9h45 Sortons du silence, buffet petit déjeuner

11h - 13h Synthèse des pratiques **Fin de programme**

