

vendredi 14 juin

	Salle MdB (Intérieur)	Terrasse VdL	Belvédère	Autre (Sortie Nature / Plage) rdv VdL
15h00	Accueil au Vent du Large			
16h30-17h30	Conférence sur la nutrition Suzanne	Yoga et pranayama Maud	Danse du Dragon Aurélie	
18h00-19h00		Chandra Namaskar - salutation à la lune (niveau intermédiaire) Natacha		
20h-20h30	Cercle d'ouverture			
20h30-21h30	Bain de Gong Laurence 1h30	Hatha Yoga pour un sommeil récupérateur Brigiite	Sunset Yoga Candice	Nordic Yoga® sunset Angelique

samedi 15 juin

	Salle MdB (Intérieur)	Terrasse VdL	Belvédère	Autre (Sortie Nature / Plage): rdv VdL
8h30-9h30		Vinyasa - cultiver la gratitude Natacha	Réveil tout doux avec un yoga adapté à tous Cindy	Yoga nomade Maud
10h00-11h00	Yoga les yeux bandés Candice	Ashtanga Yoga proposition courte de la 1ère série Alexa	Yoga du son - Pierre Pascal Baron durée 1h30	Nordic Yoga® Angelique
11h30-12h30	Hatha-Yoga pédagogie "Eva Ruchpaul" Clément 1h15	Danse africaine Marilou	Fin yoga: faire place à la joie Natacha	10h-12h Bain de glace: découvrez les pouvoirs du froid (en supplément) RDV extérieur salle MDB

14h00-15h00	Sieste sonore Laurence et Sandrine	Art-Thérapie Emmanuelle (1h/1h15)		
15h30-16h30	Hatha - Yoga et developper sa respiration Brigitte (pour tous)	Yoga du visage Angélique		
17h00-18h00	Yoga du son - Pierre Pascal Baron - 1h30	Yoga traditionnel (doux et accessible à tous) Eric 1h15		Balade nature : découverte faune et flore de la dune et Marie 1h15
20h00-21h00	Soirée ensemble SURPRISE!!			

dimanche 16 juin

	Salle MdB (Intérieur)	Terrasse VdL	Belvédère	Autre (Sortie Nature / Plage): rdv VdL
8h30-9h30		Yoga du visage - spirotherapie- automassages Angelique	Etirements et Réveil du Corps Yoga Doux Alexa	De la marche consciente ers la marche méditative Brigitte
10h00-11h00	Hatha-Yoga "Eva Ruchpaul" (pour tous) Clément 1h15	traditionnel, doux Eric		Nordic yoga® - Angelique 1h15
11h30-12h30	Yoga les yeux bandés - Candice	Art-Thérapie avec Emmanuelle (1h/1h15)	Hatha-Yoga pour stimuler son énergie vitale avec Brigitte (pour tous)	Balade nature : découverte faune et flore de la dune et de l'estran Marie 1h15
14h00-15h00	Power yoga Angelique	Hatha Yoga : Lune : libérer vos émotions avec l'ouverture des hanches - séance douce Romy	Yoga Thérapie Aurelie	

15h30-16h30	Cercle de Fermeture			
-------------	---------------------	--	--	--

