

Séjour yoga et marche

Nogent-en-Othe du 23 au 25 octobre 2026

Programme indicatif

sujet à modifications, Souvent pour un meilleur confort ☺

Les débutants en yoga sont les bienvenus.
Aucun cours ou activité n'est obligatoire.

VENDREDI

12h : déjeuner dans le gîte

14h - 15h : installation dans les chambres.

15h - 17h : marche vers les grands chataîgners.

18h - 19h30 : yoga au gîte (sur l'herbe ou dans le salon suivant le temps)

20h : préparation et repas au gîte

SAMEDI

8h : petit déjeuner

10h - 12h : yoga

12h30 : déjeuner au gîte

15h - 18h : marche la rétorée

19h-20h : nettoyer les sinus et prévenir les rhumes avec neti

20h30 : dîner au gîte

Initiation chant si Linda est dispo

DIMANCHE

8h : petit déjeuner et libération des chambres

10h - 12h : yoga

12h30 : déjeuner au gîte

14h30 – 17h : marche du chemin de la mémoire

17h30 : thé et fin de week-end.

Aspects pratiques :

* Zen attitude : ce programme est indicatif et rien n'est obligatoire

* Déplacement par ses propres moyens, n'hésitez pas à proposer une ou deux places en covoiturage.

* draps et serviettes de toilette sont fournis. Apportez serviette de plage si vous comptez vous baigner dans la piscine

* **Penser à apporter** : tapis de yoga, chaussures de marche (ou baskets), petit sac à dos, gourde, vêtements en cas de pluie.