Séjour yoga et marche

Nogent-en-Othe du 6 au 9 mai 2027

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

Programme indicatif

sujet à modifications, souvent pour un meilleur confort ☺

JEUDI
12h : déjeuner dans le gîte
14h - 15h : installation dans les chambres.
15h - 17h : marche au bois de Creney.
18h - 19h30 : yoga au gîte (sur l'herbe ou dans le salon suivant le temps)
20h : préparation et repas au gîte

VENDREDI
8h : petit déjeuner
10h - 11h30 : yoga
12h : déjeuner au gîte
15h – 18h : marche la rétorée
20h : dîner au gîte

SAMEDI
8h : petit déjeuner
9h30 : départ pour le lac de Paisy.
Au lac :
- 10h30 - 12h : yoga sur l'herbe
- 12h : baignade
- 12h30 : préparation et pique nique
- 15h : boules ou jeux de société
- 16h-17h30 : tour des lac de Paisy et de Villemaur sur Vanne

Option si mauvais temps : yoga au gîte et marche à Eaux Puiseaux
20h : dîner au gîte

DIMANCHE
8h : petit déjeuner et libération des chambres
10h - 12h : yoga
12h30 : déjeuner au gîte
14h30 – 17h : marche à Bérulle (des pèlerins + sentier du fer)
17h30 : thé sur place chez Anne Marie, 93 ans ! (à confirmer) 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 toilettes fournis. Apportez serviette de bain et/ou de plage si vous comptez vous baigner.
* **Penser à apporter** : tapis de yoga, chaussures de marche (ou baskets), petit sac à dos, gourde, vêtements en cas de pluie.