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 - 18h : marche vers les grands chataîgners.
18h30 - 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 - 11h30 : yoga
12h30 : déjeuner au gîte
15h - 17h : marche vers le bois des Volneuses près de Vosnon
17h30 - 18h30 : visite d'un tunnel avec M. Le Maire de Vosnon et deux pompiers qui mène jusqu'à la source qui alimentait autrefois le village en eau. Apéro à la source ☺
18h30 : visite d'un élevage d'escargots (vente possible)
20h : dîner au gîte

DIMANCHE
8h : petit déjeuner et libération des chambres
10h - 11h30 : yoga
12h30 : déjeuner au gîte
15h – 17h30 : 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, lampe frontale ou autre pour évoluer dans le tunnel menant à la source.