

**YOGA VACANCES A' B&B BEL SALO'
SALO' (ITA)
11 JUILLET-16 JUILLET 2022**

PROGRAMME

LUNDI

14h00: réception d'accueil et installation dans les chambres.
Détente
19h30:diner
21h00:yoga du soir, pratique légère pour bien dormir

MARDI

8h30-10h30: pratique guidée série 1(adaptée)
11h00: brunch
12h00-17h00: temps libre
17h30-19h00: yoga de l'après-midi (ateliers thématiques)
19h30:diner
21h15-21h45: pranayama et méditation

MERCREDI

8h30-10h30: pratique guidée série 1(adaptée)
11h00: brunch
12h00-17h00: temps libre
17h30-19h00: yoga de l'après-midi(ateliers thématiques*)
19h30:diner
21h15-21h45: pranayama et méditation

JEUDI

8h30-10h30: pratique guidée série 1(adaptée)
11h00: brunch
12h00-17h00: temps libre
17h00-18h30: yoga de l'après-midi(ateliers thématiques)
19h30:diner
21h15-21h45: pranayama et méditation

VENDREDI

8h30-10h30: pratique an autonomie/semi autonomie série1
11h00: brunch
12h00-20h30: temps libre avec visite al Vittoriale facultative**
21h00:soirée pizza livrée au B&B

SAMEDI

9h00: petit déjeuner
10h00-11h30: yoga doux
12h30:brunch
14h00: départ

PRECISION SUR LE SEJOUR

Hébergement (max 7 participants)

Date et heure d'arrivée: lundi 11 juillet à partir de 14h00

Date et heure de départ: samedi 16 juillet à 14h00

Les chambres:

-2 chambres avec grand lit et sdb privée

-1 chambre avec grand lit et 1 chambre avec 2 lits, salle de bain commune

La cuisine

Accès libre au frigo pour petites collations (eau, thé/café, fruits, yaourt à votre disposition)

Les repas

Tous les repas (brunch et diner) seront végétariens

Merci de nous indiquer vos intolérances

IDEES POUR LE TEMPS LIBRE

Le B&B se trouve à 5km de la charmante ville de Salò et à à 5km de Il Vittoriale à Gardone Riviera

Nombreux sentiers pour des ballades dans les alentours

*les ateliers viseront à approfondir certaines postures et à découvrir certains aspects de la philosophie de l'ashtanga yoga

**prix d'entrée à la charge des participants (20€)