



**Stage de la Pentecôte du 7 au 10 juin 2019**  
**« YOGA AU COEUR DU HÉRISSON »**

*Planning à titre indicatif, aucune activité n'est obligatoire*

**Vendredi 7 juin**

- accueil à partir de 18h
- 20h30 : dîner\*

\* à signaler si vous ne souhaitez pas dîner vendredi soir

**Samedi 8 juin**

- 8h - 9h : pratique réveil
- 9h : petit déjeuner
- 10h30 - 12 h : pratique dynamisante avec âsanas, prânâyamas
- 12h : méditation (assise, marche méditative...)
- 12h30 : déjeuner
- Temps libre : sieste, promenade sur le site ou dans les environs, farniente, thé avec collation...
- 16h - 17h30 : atelier « philo du yoga »
- 17h45 - 19h : pratique apaisante
- 19h15 - 20h : Yoga-Nidrâ
- 20h30 : dîner

**Dimanche 9 juin**

- Programme identique le matin
- 12h30 : déjeuner
- Temps libre plus long afin de permettre à ceux qui le souhaitent de visiter la ville de Bernay située à 6 kms et classée ville d'art et d'histoire
- 17h - 18h15 : atelier « philo du yoga »
- 18h30 - 20h : pratique et Yoga-Nidrâ
- 20h30 : dîner

**Lundi 10 juin**

- Programme identique le matin
- 12h30 : déjeuner
- 14h - 15h30 : pratique
- 16h : départ