



Guillaume Siard
YOGA | DANSE

Séjour

Yoga Découverte en Drôme Provençale

5, 6, 7 et 8 mai 2023

Pour me contacter

07 68 55 02 30
guillaumesiard@gmail.com
www.guillaumesiard.com

@guillaumesiardyoga



Fournis :

- Draps, serviettes
- Tapis de yoya, briques
- Humour

À prévoir :

- Maillot de bain
- Serviette de piscine

Vendredi 5 mai

Vous pouvez arriver au mas à partir de 15h et profiter de la piscine.

Le dîner est servi à 20h.

| | Samedi 6 mai | Dimanche 7 mai | Lundi 8 mai |
|---------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 7h - 9h | Petit déjeuner | Petit déjeuner | Petit déjeuner |
| 9h30 - 10h30 | Pranayama & Méditation | Ashtanga débutant | Yin & Slow Yoga |
| 10h30 - 11h30 | Garuda® | Garuda® avec accessoires | Ashtanga débutant |
| 12h - 14h | Déjeuner | Déjeuner | Déjeuner |
| 14h - 17h | Balade (vélo, rando) | Balade, sieste | Balade, sieste Départ |
| 17h30 - 19h30 | Yoga aérien Massage | Yoga aérien Massage | |
| 20h | Dîner | Dîner au restaurant à Grignan | |