

Retraite d'été – Yoga & Randonnée en Auvergne



Programme détaillé

Du samedi 19 au samedi 26 juillet 2025

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi
<p>17h00-17h30 Arrivée de participants et pot d'accueil</p> <p>17h30-18h00 Répartition des chambres</p> <p>18h00-18h30 Break</p> <p>18h30-19h30 Cercle d'ouverture</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p>	<p>08h30-09h00 Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>09h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h30 Atelier Acro Yoga Outdoor</p> <p>12h30-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h00 Atelier Postural : bas du corps</p> <p>17h00-18h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>18h00-19h30 Pratique libre encadrée</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>20h30-21h00 Kirtan / Méditation /Relaxation sonore au coucher du soleil</p>	<p>07h00-08h00 Petit déjeuner</p> <p>08h00-8h30 Départ Puy Mary</p> <p>08h30-15h00 Rando Puy Mary – Puy Peyre Arse (boucle 5h00) 1800m</p> <p>Salutation aux Volcans & Pique Nique Méditatif</p> <p>15h00-15h30 Retour au gîte</p> <p>15h30-17h00 Break</p> <p>17h00-18h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>18h00-19h00 Yin Yoga du randonneur</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>20h30-21h30 Atelier Massage Thaï & Yoga massage</p>	<p>08h30-09h00 Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>09h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h30 Yin & Massage Myofascial Bas du corps</p> <p>12h30-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-17h00 Atelier Postural : haut du corps</p> <p>17h00-18h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>18h00-19h30 Pratique libre encadrée</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>20h30-21h00 Kirtan / Méditation /Relaxation sonore au coucher du soleil</p>
Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>08h30-09h00 Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>09h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h30 Atelier Acro Yoga Outdoor</p> <p>12h30-15h00 Déjeuner / Break</p> <p>15h00-18h00 Randonnée Cascade de Biaguin (boucle 2H) – Goûter et Méditation des 5 sens</p> <p>18h00-19h30 Pratique libre encadrée ou Break</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>20h30-21h00 Veillée Tisane et Contes Indien à la bougie</p>	<p>07h00-08h00 Petit déjeuner</p> <p>08h00-8h30 Départ Col du Perthus</p> <p>08h30-15h00 Rando Vallée de la Jordanne – Col du Perthus (boucle 5h30) 1400m – Découverte des villages de Mandailles Pique Nique Méditatif</p> <p>15h00-15h30 Retour au gîte</p> <p>15h30-17h00 Break</p> <p>17h00-18h00 Tea Time Encas / Break</p> <p>18h00-19h00 Yin Yoga du randonneur</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>20h30-21h30 Yoga Nidra – voyage à travers les volcans</p>	<p>08h30-09h00 Kriya / Pranayama / Méditation</p> <p>09h00-10h30 Petit déjeuner / Break</p> <p>10h30-12h30 Yin & Massage Myofascial Haut du corps</p> <p>12h30-14h30 Déjeuner / Break</p> <p>14h30-17h30 Visite de Salers – Dégustation & Shopping Cantalien</p> <p>17h30-18h30 Break / Rangement du gîte / Préparation des bagages</p> <p>18h30-19h30 Flow & Apéro</p> <p>19h30-20h30 Dîner</p> <p>20h30-21h30 Cercle de fermeture</p>	<p>07h00-7h30 Salutations aux Volcans</p> <p>07h30-09h00 Brunch</p> <p>09h00-10h00 Rangement et départ</p>