



LE PROGRAMME A TITRE INDICATIF

(nous nous réservons la possibilité de modifier le planning lors du séjour, principalement pour cause de météo ☺)

JOUR 1

ACCUEIL des participantes à partir de l'arrivée de votre bateau

17H cercle de bienvenue*

18h-19h15 Yoga doux et méditation

19h30 diner

Soirée libre

*si l'arrivée de vos bateaux ne correspond pas nous décalerons le cercle de bienvenue

JOUR 2

7h45 Tisanes

8h descente et marche silencieuse jusque la plage

9h-10h30 YOGA

11h Brunch

14h -16h30 excursion cueillette

16h-18h00 libre ou massage

18h _19h15 Yoga

19h30 Diner

20h30 Soirée surprise par Elisa

JOUR 3

7h45 Tisanes

8h- 9H30 yoga Prayanama avec Jean Jacques

11h Brunch

13h-18h libre ou Massage

18h00 -19h15 Yoga

19h30 : Diner

21h Club de lecture au coin du feu Venez avec un livre coup de cœur

JOUR 4

8h Tisanes

8h15- 10h30 yoga

11h Brunch

13H30 Départ pour une randonnée à l'Apothicaierie.

18H YOGA

19H30 Diner

Soirée libre

JOUR 5

8H Tisanes

8H15-10H30 Yoga

11h Brunch

13H Cercle de fermeture

CGV

Lors de la réservation une demande d'acompte de 40% vous sera demandée, remboursable intégralement en cas de restriction sanitaire (confinement).

En cas de cas contact ou infection COVID nous ne pourrons vous rembourser cet acompte mais nous vous proposerons de reporter sur une autre date. (La copie du test PCR vous sera demandée)

Ce séjour vous est proposé par différents intervenants qui allient leur savoir-faire. Nous ne prenons aucune commission, et nous n'avons pas d'intermédiaires.

C'est pourquoi après ce premier acompte, nous vous demanderons de régler par chèque ou par virement, directement aux intervenants de ce séjour

COVID

Pour le respect de chacun.e, nous mettons tout en œuvre pour appliquer les gestes barrières et respecter les mesures sanitaires, une salle dédiée au yoga, une dédiée au repas, une aération régulière, un nettoyage des surfaces, des sanitaires et SDB. Si le temps le permet la pratique se fera sur la terrasse extérieure.

En cas de cas contact ou infection COVID nous ne pourrons vous rembourser cet acompte mais nous vous proposerons de reporter sur une autre date. (La copie du test PCR vous sera demandée)

Nous préférierions que vous veniez avec votre propre tapis de yoga, merci de nous signaler en cas d'impossibilité.

L'AME AGIT – LA MAGIE – LA MAGIE DE L'AME

RESERVATION DE LA RETRAITE VIRGINIE GOUIN 0624204305 atvirginies@gmail.com www.virginies.net