

VOYAGE DE MÉDITATION ET YOGA AU MEXIQUE



JOUR 1

12:00 - 4:00 PM	Prise de possession des chambres et accueil sur le lieu
19:00 PM	Souper ensemble à la Loma Linda*
21:00 PM	Cercle de bienvenue

JOUR 2 à 6

6:00 - 6:30 AM	Fruits/jus/thé/café
6:45 - 8:00 AM	Méditation et pranayama sur la plage
9:00 AM	Déjeuner
11:15 - 12:30	Yoga kundalini doux
1:00 PM	Diner
	Temps libre
4:00 - 5:15 PM	Yin yoga / méditation avec mudra et mantra
6:30 PM	Coucher de soleil et baignade
Soirée	Souper libre à Zipolite

JOUR 7

6:00 - 6:30 AM	Fruits/jus/thé/café
6:45 - 8:00 AM	Méditation et pranayam sur la plage
9:00 AM	Déjeuner / libération des chambres
11:00 - 12:15	Cercle de fermeture
1:00 PM	Diner et départ

Activités & excursions

- Un après-midi d'exploration à Mazunte avec un des plus beaux couchers de soleil du Mexique
 - Cérémonie "Temazkal", rite de purification et tente de sudation
- * Activités qui seront incluses au courant de la semaine à travers la programmation :)*