

PROGRAMME YOGA & RANDO
24 et 25 octobre 2020 à AMIRAT

SAMEDI 24 octobre

9h Point de rencontre Amirat accueil/Installation

9h30 à 10h15 Séance de YOGA - salle AyogaSpace

10h30 Départ rando « Col du buis »

12h/12h30 Repas pique nique

Vers **16h** retour à **Amirat**

Détente, Massage possible avec Zia

17h à 18h30 Séance de Yoga/Méditation- salle YogaSpace

Détente, Massage possible avec Zia

19h30 Dîner

DIMANCHE 25 octobre

7h à 7h45 Séance de YOGA - salle YogaSpace

8h Petit déjeuner

9h Départ rando « Les Mujouls »

12h Repas pique-nique

15h30/15h45 retour à **Amirat**

16h à 17h Séance de Yoga relaxation/méditation salle

17h30 Départ de Amirat

Ce programme pourra éventuellement être sensiblement modifié sur place.