

## PROGRAMME Week End Yoga Varages 27-29 aout

### Vendredi

**18h00 Séance de Yoga** –ou Terrasse Provence ou Salle Chapelle  
19h30 Dîner

### SAMEDI

**7h30 Séance de Yoga** – Salle voutée ou Terrasse Provence ou Salle Chapelle  
8h30 Petit déjeuner  
**9h30 à 12h00** balade découverte de Varages, circuit des fontaines.  
**12h30** Déjeuner  
14h00 – Balade ou farniente à la piscine au gré de vos envies...  
**18h00 Séance de YOGA/Méditation**  
19h30 Dîner  
21h00 Méditation sur la terrasse de l'ermite.

### DIMANCHE

**7h30 Séance de Yoga** – Salle voutée ou Terrasse Provence ou Salle Chapelle  
8h30 Petit déjeuner  
**9h30 à 12h00** balade découverte à partir de la bastide des Iris.  
**12h30** Déjeuner  
14h00 – Balade ou farniente à la piscine au gré de vos envies...  
**16h30 Séance de YOGA/Méditation**  
18h00 Fin du WeekEnd

*Ce programme pourra éventuellement être sensiblement modifié sur place.*

*A noter : Durant les temps libres, vous pourrez profiter de la piscine, du trampoline, d'une partie de pétanque, d'une sieste, selon vos envies*

L'hébergement est en petits dortoirs. Les draps sont fournis. Vous devez vous munir simplement de votre nécessaire de toilette (serviettes...).

**Pensez à votre tapis de Yoga**, un vêtement chaud. Vous pouvez aussi prévoir un plaid pour les fins de séance de Yoga relaxation/méditation et un petit coussin.