



LES SOURCES DE CHEVERNY
VAL DE LOIRE

Retraite Yoga avec Olivia Leclabart du 14 au 16 mars 2025 Spring Vibes : Embrasser le renouveau



Le programme

Vendredi 14 mars :

- 15h30 : Arrivée à l'hôtel
- 18h : Première pratique, cercle de présentation et yoga doux
- 19h30 : Diner

Samedi 15 mars :

- 8h : Méditation, respiration et yoga dynamique (hatha/vinyasa)
- 10h : Snack healthy
- 12h30 : Déjeuner

Temps libre (Spa by Caudalie, balade à vélo, marche en forêt...)

- 18h : Yoga doux (yin yoga)
- 19h30 : Diner

Dimanche 16 mars :

- 8h : Méditation, respiration et yoga dynamique (hatha/vinyasa)
- 10h : Brunch