

PROGRAMME DU STAGE EN TOSCANE

	9-May	10-May	11-May	12-May	13-May	14-May	15-May
	samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
8H00		8h-9h	8h-9h	8h-9h	8h-9h	8h-9h	8h-9h
08H30		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
09H00							9h -10h
09H30							Libérer chambres
10H00		9h30 - 12h30 HATHA YOGA & MÉDITATION Saleta	9h30 - 12h30 HATHA YOGA & MÉDITATION Saleta	9h30 - 12h30 HATHA YOGA & MÉDITATION Saleta	9h30 - 12h30 HATHA YOGA & MÉDITATION Saleta	9h30 - 12h30 HATHA YOGA & MÉDITATION Saleta	10h - 12h30 HATHA YOGA & MÉDITATION Saleta
10H30							
11H00							
11H30							
12H00							
12H30		12h30 - 17h Temps libre	12h30 - 17h Temps libre		12h30 - 17h Temps libre		
13H00				13h - 14h			13h - 14h
13H30				Déjeuner à l'hôtel			Déjeuner à l'hôtel
14H00							
14H30						14h - 17h	
15H00						Temps libre	
15H30							
16H00	À partir de 16h : arrivée et installation à l'hôtel			Après-midi + soirée libre			
16H30							
17H00		17h - 18h30	17h - 18h30			17h - 18h30	17h - 18h30
17H30	Enseignement	Enseignement			Enseignement	Enseignement	
18H00		Saleta	Saleta		Saleta	Saleta	
18H30		18h30 - 20h	18h30 - 20h		18h30 - 20h	18h30 - 20h	
19H00		HATHA DOUX	HATHA DOUX		HATHA DOUX	HATHA DOUX	
19H30	Ouverture du stage	Saleta	Saleta		Saleta	Saleta	
20H00							
20H30							
21H00	20h30 Aperitivo	20h30 Repas -	20h30 Repas -		20h30 Repas -	20h30- Restaurant -	
21H30	Giardino	Ginepri	Ginepri		Ginepri	Bolghieri (facultatif)	