|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dim 8 Fév. |  Lundi 9 Février |  Mardi 10 |  Mercredi 11 |  Jeudi 12 |  Vendredi 13 |  Samedi 14 | Dimanche 15 |
| Arrivée a Yoga HouseA partir de 15hTransferts en taxi depuis l embarcadère. | 9h. Début du stage.Accueil. Cercle. Jus.Fresh coconut. 10h-11h30 : Yoga,Pranayama, relaxation12h : Repas14h30-16h30 : Rencontre autour de la santé, nutrition (1). 17h30 : Partage autour du plannning, et infos : plan de l île, location de scooters, visites, balades, plongée,…etc19h :Repas20h30 : RelaxationMéditation…. | 8h-9h : Cercle, infusions de plantes détoxifiantes.MatinéeTemps libre :Plages, baignade, massage, balades…13h : Repas14h30-16h : Hygiénisme, naturopathie, Iridologie, séances individuelles16h30-18h : Yoga, pranayama, yoga nidra…18h30 : Repas+Temps libre, massages…  | Avant 9h : Infusions9h-10h30 : Yoga10h30 : Jus, fresh coconut, fruits+temps libre13h30 : Repas.15h-16h : La santé, nutrition, detox..(2)16h30 : DépartVers « the Herbal Sauna » au Temple Wat Po.19h : Repas. Fruits.20h30 : Relaxation profonde guidée. Yoga Nidra . | Avant 9h : Infusions.9h-10h30 : Yoga10h30 :jus, fresh coconut, fruitsMassages/temps libre13h30 :Repas+temps libre, visites, balades, plage…18h30/19h :Repas+Soirée ateliers massage/ Sons/voix+cercle méditation | Avant 9h : infusionsMatinéeTemps libre :Plages/ balades/ visites…13h30 : Repas15h30-17h : YogaPranayama…A partir de 18h30:Picnic plage+soirée concerts/badhjans.Visite du night market, village… | Avant 9h : Infusions9h-10h30 : Yoga10h30 : jus, coconut, fruits11h30-13h30 : Santé, alimentation, detox(3)13h30 : RepasTemps libre+ santé/ iridologie en individuel / sauna18h30 : Repas20h : Yoga nidra :Relaxation profonde guidée. | Avant 9h : Infusions9h-10h30 YogaMéditation pranayama12h : Repas16h : CercleDe fin de stage17h-17h30 :Départs, transferts vers l’embarcadère, ou vers une guesthouse/ hotel sur l île.  |

 -Le planning ci-dessus pourra éventuellement être modifié sur place, de manière a répondre au mieux aux besoins de chacun et chacune.

-Le dimanche 8 février, vous êtes accueillis a Yoga House pour la nuit, mais les repas ne sont pas inclus pour cette soirée. Vous trouverez des lieux autour pour vos repas.

-Pour la suite de votre séjour sur l île de Ko Phangan, je vous conseillerai avec plaisir des petits hotels sympathiques et bien situés.

 **Une semaine de « DETOX GOURMANDE »** :

 **Une semaine pour laisser le corps et l organisme se nettoyer doucement, de détoxifier, éliminer naturellement les toxines.**

 Le matin tôt: On draine, on laisse le corps faire son ménage matinal : des infusions de plantes, de l eau.

 En milieu de matinée : Boissons délicieuses et alcalinisantes, reminéralisantes, hydratantes :

-Des jus verts de légumes et fruits frais, agrémentés suivant vos goûts avec du gingembre, du curcuma, du galanga, du basilic thai, citron vert…etc

 - Des noix de coco fraiches, avec leur « eau » régénérante.

 -Des fruits frais a disposition, goûtus, juteux, sucrés : ananas, papaye, mangue, litchis, bananes, durians, mangoustines…etc

 A midi : On amène des fibres, des minéraux, des protéines végétales : Repas de grandes et délicieuses salades composées, tiges vertes, et aromates locaux,

 des noix de cajous (qui poussent sur l île) et des sauces crues a découvrir.

 Après midi : noix de coco fraiches, eau, infusions…

 Le soir : Repas a composer suivant sa faim, ses élans : Smoothies, fruits, coconuts et verdures.

 **Les Ateliers, les enseignements, Yoga, pranayama…..**

 La pratique du **Yoga** aura lieu le matin, et parfois le soir ou l après midi, de manière a laisser des matinées de libre pour la baignade, la plage, les balades

 sur l île, les massages…etc

 Nous explorerons les asanas (le yoga postural), le pranayama (le souffle, la respiration en conscience, l énergie) , la méditation (guidée),

 Et le yoga Nidra (relaxation profonde guidée, visualisations etc..)

 Débutants bienvenus

 **Les enseignements autour de la santé :** -la nutrition : les idées reçues, les peurs, le stress…etc

 -les bases d une alimentation physiologique, saine, santé.

 -les principes de la naturopathie hygiéniste : les bases, la vision globale.

 -La détox, l élimination, comment faire bouger la lymphe, régénérer, et alcaliniser l organisme.

 +entretiens en individuels, et iridologie.

Etc…

 Inscriptions : Remplissez le bulletin d inscription et renvoyez le avec votre chèque de réservation.

 Infos supplémentaires sur le séjour :

 Contactez moi : 06 72 07 33 88