|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dim 8 Fév. | Lundi 9 Février | Mardi 10 | Mercredi 11 | Jeudi 12 | Vendredi 13 | Samedi 14 | Dimanche 15 |
| Arrivée a  Yoga House  A partir de 15h  Transferts en taxi depuis l embarcadère. | 9h. Début du stage.  Accueil. Cercle. Jus.  Fresh coconut.  10h-11h30 : Yoga,  Pranayama, relaxation  12h : Repas  14h30-16h30 : Rencontre autour de la santé, nutrition (1).  17h30 : Partage autour du plannning, et infos : plan de l île, location de scooters, visites, balades, plongée,…etc  19h :Repas  20h30 : Relaxation  Méditation…. | 8h-9h : Cercle, infusions de plantes détoxifiantes.  Matinée  Temps libre :  Plages, baignade, massage, balades…  13h : Repas  14h30-16h : Hygiénisme, naturopathie, Iridologie, séances individuelles  16h30-18h : Yoga, pranayama, yoga nidra…  18h30 : Repas  +Temps libre, massages… | Avant 9h : Infusions  9h-10h30 : Yoga  10h30 : Jus, fresh coconut, fruits  +temps libre  13h30 : Repas.  15h-16h : La santé, nutrition, detox..(2)  16h30 : Départ  Vers « the Herbal Sauna » au Temple Wat Po.  19h : Repas. Fruits.  20h30 : Relaxation profonde guidée. Yoga Nidra . | Avant 9h : Infusions.  9h-10h30 : Yoga  10h30 :jus, fresh coconut, fruits  Massages/temps libre  13h30 :Repas  +temps libre, visites, balades, plage…  18h30/19h :Repas  +Soirée ateliers massage/ Sons/voix  +cercle méditation | Avant 9h : infusions  Matinée  Temps libre :  Plages/ balades/ visites…  13h30 : Repas  15h30-17h : Yoga  Pranayama…  A partir de 18h30:  Picnic plage  +soirée concerts/badhjans.  Visite du night market, village… | Avant 9h : Infusions  9h-10h30 : Yoga  10h30 : jus, coconut, fruits  11h30-13h30 : Santé, alimentation, detox(3)  13h30 : Repas  Temps libre+ santé/ iridologie en individuel /  sauna  18h30 : Repas  20h : Yoga nidra :  Relaxation profonde guidée. | Avant 9h : Infusions  9h-10h30 Yoga  Méditation pranayama  12h : Repas  16h : Cercle  De fin de stage  17h-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