



# Retraite Yoga & Bien-être

## Mai 2026

🌿 **Une parenthèse suspendue de 2 jours** 🌿

Yoga aérien • Bain sonore dans les hamacs • Fleurs de Bach  
Soin du Visage & Yoga du Visage

**Du Vendredi 8 au Samedi 9 Mai**

### JOUR 1 : Immersion & Découverte

- 🌟 **09h30** : Accueil & Cercle d'ouverture
- 🌿 **10h00** : Apaiser le Stress naturellement : **Pierres et Huiles Essentielles** pour lâcher-prise
- ☁️ **11h00** : **Yoga Aérien** : S'envoler en douceur
- 🥗 **12h00** : Déjeuner Bio & Temps libre (Sieste en hamac ou balade sur la voie verte au bord de l'eau)
- 🌸 **14h00** : Atelier **Fleurs de Bach** : Créez votre flacon personnalisé
- 🍵 **15h30** : Pause & **Boissons chaudes**
- ☁️ **16h00** : **Yoga Aérien** : Approfondissement

### JOUR 2 : Éclat & Sérénité

- 👤 **09h30** : **Soin du Visage & Yoga du Visage**
- 🍵 **10h30** : Pause douceur
- ☁️ **11h00** : **Yoga Aérien** : Réveil du corps
- 🥗 **12h00** : Déjeuner Bio & Détente
- ☁️ **14h00** : **Yoga Aérien** : **Session longue 1h30** 🌙
- 🌈 **15h30** : **Bain sonore immersif dans les hamacs**
- 🙏 **16h30** : Cercle de clôture & Partages

🌿 **Après 17h** : Profitez du calme des sentiers du Jura pour une **randonnée au coucher du soleil** ou réservez votre **séance individuelle** pour approfondir un besoin spécifique.