

Séjour yoga et marche

Nogent-en-Othe du 22 au 25 mai 2026

Les débutants en yoga sont les bienvenus.
Aucun cours ou activité n'est obligatoire.

Programme indicatif

sujet à modifications, Souvent pour un meilleur confort ☺

VENDREDI

12h : déjeuner dans le gîte
14h - 15h : installation dans les chambres.
15h - 17h : marche vers les grands chataîgniers.
18h - 19h30 : yoga au gîte (sur l'herbe ou dans le salon suivant le temps)
20h : préparation et repas au gîte

SAMEDI

8h : petit déjeuner
10h - 11h30 : yoga
12h : déjeuner au gîte
15h - 17h : marche Vosnon (bois des volneuses)
17h30 : thé à la chapelle de Villeneuve
18h30 : « safari » la guette
20h : dîner au gîte

DIMANCHE (en cas de beau temps)

sinon 10h yoga, 12h déjeuner, 15h : piscine ou jeux chez Monique (ping-pong, billard, baby foot, cartes)

8h : petit déjeuner
9h30 : départ pour le lac de Paisy.
Au lac :

10h30 - 12h : yoga sur l'herbe
12h30 : pique nique
15h : boules, farniente et baignade

20h : dîner au gîte

LUNDI

8h : petit déjeuner et libération des chambres
10h - 11h30 : yoga
12h30 : déjeuner au gîte
15h - 16h30 : marche vers les pommiers d'argent
17h : thé et fin de WE

Aspects pratiques :

- * Zen attitude : ce programme est indicatif et rien n'est obligatoire
- * Déplacement par ses propres moyens, n'hésitez pas à proposer une ou deux places en covoiturage.
- * draps et serviettes de toilette sont fournis. Apportez serviette de plage si vous comptez vous baigner.
- * **Penser à apporter** : tapis de yoga, chaussures de marche (ou baskets), petit sac à dos, gourde, vêtements en cas de pluie.