**PROGRAMME YOGA & RANDO**

**28 et 29 mars 2020 à AMIRAT**

**SAMEDI 28 mars**

**9h** **Point de rencontre Amirat** accueil/Installation

**9h30** à 10h15 **Séance de YOGA -** salle AyogaSpace

**10h30** Départ rando « Col du buis »

12h/12h30 Repas pique nique

Vers **16h** retour à **Amirat**

*Détente, Massage possible avec Zia*

**17h à 18h30 Séance de Yoga/Méditation-** salle YogaSpace

*Détente, Massage possible avec Zia*

**19h30** Dîner

**DIMANCHE 29 mars**

**7h** à 7h45 **Séance de YOGA -** salle YogaSpace

**8h** Petit déjeuner

**9h** Départ rando « Les Mujouls»

12h Repas pique-nique

15h30/15h45 retour à **Amirat**

**16h à 17h Séance de Yoga relaxation/méditation** salle

**17h30** Départ de Amirat

*Ce programme pourra éventuellement être sensiblement modifié sur place.*