**PROGRAMME Stage Yoga LERINS 5 -7 Juin**

**SAMEDI**

**9h30** **Point de rencontre embarcadère de Cannes**

10h30 arrivée au fort

**11h Accueil salle Tradelière**

**11h15 Séance YOGA** salle Tradelière

12h30 Repas

14h30 balade dans l’ile accompagnée ou au gré de vos envies

et baignade si ça vous dit

**17h30 Séance de YOGA** salle Tradelière ou Terrasse Bazaine, esplanade mer

19h15 Dîner

**20h30 Marche méditative** (environ 1h)

**DIMANCHE**

**7h30 Séance de Yoga** Terrasse Bazaine (esplanade face à la mer)

8h30 Petit déjeuner

**9h 30**à 11hsalle Tradelière : **Philosophie du Yoga, « Et si j’étais moi »** (Les Yoga sutra de Patanjali), atelier.

**11h30 Séance YOGA** salle Tradelière

12h30 Repas

14h30 – Balade et plage au gré de vos envies...

**17h30 Séance de YOGA/Méditation** salle Tradelière ou terrasse Bazaine

19h30 Dîner

20h30 Soirée Libre ou projection film Debout ou Planet Yoga

**LUNDI**

**8h Séance de Yoga** Terrasse Bazaine, esplanade face à la mer

8h30 Petit déjeuner

**9h30**à 11 h salle Tradelière : **Philosophie du Yoga, « Et si j’étais moi »** (Yoga sutra de Patanjali), atelier.

**11h30 Séance YOGA/Pranayama** salle Tradelière

12h30 Repas puis Temps libre

**15h30 Pratique et chant**

**16h30** Départ du fort

**Départ de St Marguerite, bateau 17h**

Arrivée Cannes 15 mn après.

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

*A noter : Vous pourrez effectuer une visite du fort et du musée durant les temps libres si vous le souhaitez.*

L’hébergement est en dortoirs. Les draps sont fournis. Vous devez vous munir simplement de votre nécessaire de toilette (serviettes…).

**Pensez à votre tapis de Yoga**, un vêtement chaud et éventuellement une lampe pour la marche méditative du soir. Vous pouvez aussi prévoir un plaid pour les fins de séance de Yoga relaxation/méditation et un petit coussin.