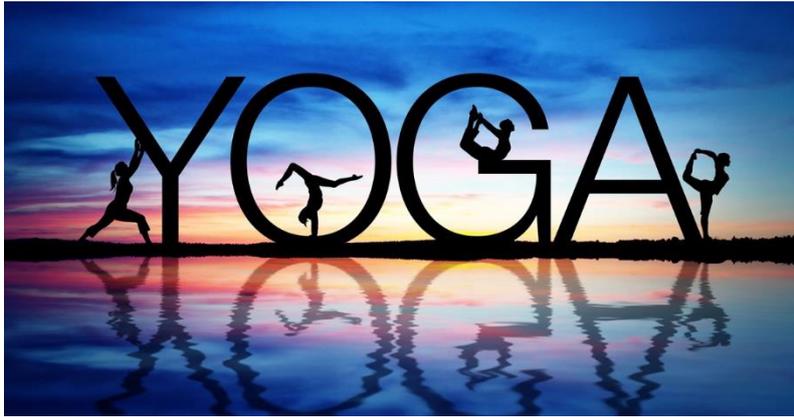


Déroulement d'une journée entière - séjour « YOGA et CUISINE »



8H : Séance de **Yoga** pour réveiller le corps et l'esprit, pour le réchauffer et stimuler la circulation de l'énergie

Petit Déjeuner : Pain de petit épeautre, purée d'amandes, Halva, Porridge

Marche dans la nature pendant 1h-1h30. Exercices de **pleine conscience**.

Atelier cuisine

Déjeuner : Socca niçoise, galettes de céréales, muffins légers aux légumes, gratin de crozets, poêlée de tofu mariné.....

Début d'après-midi : repos

- Possibilité de massage, Bain nordique : Appeler Hélène de l'Ecolodge, pour réserver
- Lecture (livres sur place)
- Méditation
- Sieste

Séance de **Yoga**, plus longue que le matin. 2h environ avec en préambule, une présentation des fondements du Yoga.

Atelier Cuisine

Dîner léger, à base de légumes cuisinés : crumble de légumes, soupes

