

STAGE PILATES & YOGA



VENDREDI 13 JUIN

- 8h00-9h00** **MARCHE PIEDS DANS L'EAU et YOGA DOUX MATINAL**
(rdv 7h45 devant l'accueil du village IGESA Marana)
PETIT DEJEUNER OFFERT CHEZ IGESA
- 10h00-11h00** **WELCOME JOY & SURPRISE**
- 11h00-12h15** **COURS PILATES DOUX "SPECIAL POSTURE"**
(rdv 10h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 11h00-12h00** **COURS YOGA DYNAMIQUE : CIRCULATION D'ENERGIE**
(rdv 10h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 16h00-17h00** **INSPIRATIONS et FORMATION : LE POUVOIR DES PLANTES - GERER LE STRESS (Naturopathie)**
(rdv 15h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec stylo et papier)
- 17h30-18h30** **COURS ANTISTRESS YOGA DOUX- réservation obligatoire**
(rdv 17h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 17h30-18h30** **COURS PILATES TONIQUE : ABDOS FORTS**
(rdv 17h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)



SAMEDI 14 JUIN

- 8h00-9h00** **LONGE COTE OU KAYAK (avec supplément et réservation obligatoire)**
(rdv 7h45 devant le bar de la plage Marana)
PETIT DEJEUNER OFFERT CHEZ IGESA
- 10h00-10h30** **WELCOME JOY & SURPRISE**
(rdv 9h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec stylo et papier)
- 10h45-12h00** **COURS PILATES TONIQUE : DOS FORT**
(rdv 10h30 devant l'accueil du village IGESA Marana)
- 10h45-12h00** **COURS YOGA : ANCRAGE et EQUILIBRE**
(rdv 10h30 devant l'accueil du village IGESA Marana)
- 16h00-17h00** **INSPIRATIONS et FORMATION : ATELIER EQUILIBRER VOS CHAKRAS (Harmonie énergétique)**
(rdv 15h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec stylo et papier)
- 17h30-18h30** **COURS DE YOGA DOUX SOUPLESSE et MOBILITE**
(rdv 17h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 17h30-18h30** **COURS PILATES TONIQUE : CORE FLEXIBAND**
(rdv 17h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)



DIMANCHE 15 JUIN

- 8h00-9h00** **MARCHE PIEDS DANS L'EAU et PILATES DOUX MATINA L**
(rdv 7h45 devant le bar de la plage Marana)
PETIT DEJEUNER OFFERT CHEZ IGESA
- 10h00-10h30** **WELCOME JOY & SURPRISE**
(rdv 9h45 devant l'accueil du village IGESA Marana avec stylo et papier)
- 10h45-12h15** **CIRCUIT FORME et BIEN-ETRE en PLEIN AIR**
(rdv 10h30 devant l'accueil du village IGESA Marana)
- 13h30-17h00** **MARCHE ACTIVE et ESCAPE en NATURE**
(rdv 13h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec des bonnes chaussures de marche)
- 17h30-18h15** **COURS DE BODY BALANCE YOGA**
(rdv 17h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 17h30-18h15** **COURS PILATES TONIQUE AVANCE : CORE MAT 2**
(rdv 17h15 devant l'accueil du village IGESA Marana avec votre tapis)
- 18h30-19h15** **FINISH DANCE PARTY**
(rdv 18h15 au bar du village IGESA Marana avec vos baskets)

*POSSIBILITE (pour les "extérieures" DE DINER AVEC LE GROUPE (réservation obligatoire)

