PROGRAMME HEBDOMADAIRE L'OSTALAS 2024*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:45	*Petit déjeuner 1er service*	*Petit déjeuner 1er service*		*Petit déjeuner 1er service*	*Petit déjeuner 1er service*	*Petit déjeuner 1er service*	*Petit déjeuner 1er service*
08:30 - 09:30	**Taï chi chuan**	**Qi gong**	*Petit déjeuner*	**Réveil vocal**	**Salutation au soleil**	**5 tibétains**	**Do-in**
09:30	*Petit déjeuner 2d service*	*Petit déjeuner 2d service*		*Petit déjeuner 2d service*	*Petit déjeuner 2d service*	*Petit déjeuner 2d service*	*Petit déjeuner 2d service*
10:30 - 12:00	**Vinyasa yoga**	**Stretching**	**Shinrin yoku & Marche afghane jusqu'au marché de Lafrançaise**	**Gym posturale Flow**	**Pilates**	**Stretching** **Do-in**	**Gym posturale**
12:30	*Déjeuner*	*Déjeuner*	*Déjeuner libre*	*Déjeuner*	*Déjeuner*	*Déjeuner*	*Déjeuner*
17:30 - 18:30	**Relaxation aux bols de cristal**	**Yoga du visage**	**Sophrologie**	**Cohérence cardiaque**	**Méditation**	**Yin yoga**	**Yoga du rire**
18:30 - 19:30							
19:30	*Dîner*	*Dîner*	*Dîner*	*Dîner*	*Dîner*	*Dîner*	*Dîner*