

## PROGRAMME HEBDOMADAIRE L'OSTALAS 2024\*

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
07:45	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>	<i>Petit déjeuner 1er service</i>
08:30 - 09:30	<b>Shinrin yoku</b>	<b>Tai chi Chuan</b>	<b>Surprise!</b>	<b>Cohérence cardiaque</b>	<b>Salutation au soleil</b>	<b>5 tibétains</b>	<b>Qi gong</b>
09:30	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>	<i>Petit déjeuner 2d service</i>
10:30 - 12:00	<b>Vinyasa yoga</b>	<b>Stretching</b>	<b>Marche afghane jusqu'au marché de Lafrançaise</b>	<b>Gym posturale</b>	<b>Pilates</b>	<b>Stretching</b>	<b>Gym posturale</b>
12:30	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner libre</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
17:30 - 18:30	<b>Yoga du rire</b>	<b>Sophrologie</b>	<b>Ayurvéda &amp; alimentation</b>	<b>Bâton de la marquise de Dai</b>	<b>Méditation</b>	<b>Yin yoga</b>	<b>Yoga du visage &amp; des yeux</b>
18:30 - 19:30							
19:30	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>	<i>Dîner</i>

\*planning-type susceptible de quelques ajustements