

VOILE & YOGA

1 SAINTE-ANNE

Récupération des valises 11h30 (*diner libre*)
Randonnée vers la plage des Saline + Baignade (*optionnel*)
Accueil sur le voilier 16h
Souper
YOGA en douceur Yin + intention pour la retraite qui débute

2 ANSES D'ARLET

Méditation matinale sur le voilier
Déjeuner + navigation vers les Anses d'Arlet
Diner
Activité de snorkeling + temps libre (*visite du village et marché artisanal*)
YOGA Hatha flow Terre/Mer
Souper

3 SAINT-PIERRE

Déjeuner + navigation vers Saint-Pierre
Diner
Activité de snorkeling (*statue sous marine*) + temps libre
YOGA Vinyasa
Méditation au couché du soleil
Souper

4 A VENIR ...

Méditation matinale
Activité(s) à venir ...
YOGA Yin en soirée
Déjeuner, diner souper sur le voilier

5 ANSE NOIRE

Déjeuner + navigation vers Anse Noire
Diner
Activité de snorkeling jardin sous marin + temps libre
Séance de YOGA Yin-Yang sur la plage
Souper

6 FORT-DE-FRANCE

Méditation matinale
Déjeuner + navigation vers Fort-de-France
Diner
Temps libre (*visite de la capitale*)
Atelier thématique spécial dans le Par la Savane
Souper + Cercle de fermeture

7 DÉPART

Déjeuner et départ (10h)