

# Au coeur de l'Ouest Ile de la Réunion

Entre yoga quotidien et découverte des richesses de l'île de la Réunion, offrez vous une parenthèse d'une semaine de nature : montagnes et océan, une semaine de convivialité, de saveurs. péi, de bien-être et d'explorations.

## Programme

### Jour 1

Arrivée 16h et installation  
Hatha yoga  
Dîner végété

### Jour 2

Pranayama et méditation  
Petit déj  
Vinyasa  
Temps libre au lagon Ermitage \*  
Balade en mer en bateau  
Yin yoga  
Dîner végété

### Jour 3

Petit déj  
VTT électrique ou balade au Maïdo  
Hatha yoga et pranayama  
Déjeuner végété  
Visite du jardin des Mascarins  
Hatha yoga et méditation  
Soirée aux Rondavelles de St Leu \*

### Jour 4

Vinyasa et méditation  
Petit déj  
Initiation à la plongée  
Temps libre à St Gilles les bains \*  
Balade du Moulin Kader  
Yin yoga  
Dîner végété

### Jour 5

Vinyasa et méditation  
Petit déj  
Randonnée journée Entre Deux \*  
Yin yoga  
Dîner végété

### Jour 6

Pranayama et méditation  
Petit déj  
Hatha yoga  
Départ randonnée séjour Mafate \*  
Yin yoga  
Dîner et nuit en gîte à Mafate

### Jour 7

Petit déj en gîte à Mafate  
Hatha yoga  
Randonnée retour \*  
Yin yoga  
Dîner végété

### Jour 8

Pranayama et méditation  
Petit déj  
Vinyasa  
Marché de St Paul  
Balade du tour des roches  
Brunch végété  
Départ 14h

*Le programme peut légèrement varier en fonction de la météo, de l'énergie et des besoins de chacun.*

#### Non compris dans le stage :

*\* Un déjeuner ou un dîner par jour selon planning*

*Les boissons alcoolisées et les sodas*

*Nuit et repas supplémentaires*

*Navettes aéroport*

*Billets d'avion*