

YOGA avec SEBASTIEN CIERCO

| SAMEDI | | DIMANCHE | | ZATERDAG | | ZONDAG | |
|--------------------------|--------------------------|----------|---|---------------------------|---------------------------|--------|--|
| 7u | Méditation silencieuse | 7h | Méditation silencieuse | 7u | Stille meditatie | 7u | Stille meditatie |
| 8h | Petit-déjeuner | 8h | Petit-déjeuner | 8u | Ontbijt | 8u | Ontbijt |
| 10h | Pratique de Yoga | 10h | Pratique de Yoga | 10u | Yoga praktijk | 10u | Yoga praktijk |
| 12h | Repas de midi | 12h | Repas de midi | 12u | Middagmaal | 12u | Middagmaal |
| 13h | Karma Yoga | 13h | Karma Yoga Nettoyage chambres & salles de bain Remise des clés | 13u | Karma Yoga | 13u | Karma Yoga Schoonmaak kamers & badkamers Inleveren sleutels |
| 14h30 | Pratique de Yoga | 15h | Pratique de Yoga | 14h30 | Yoga praktijk | 15u | Yoga praktijk |
| 16h30 | Thé | 16h | Thé | 16h30 | Thee | 16u | Thee |
| 18h | Mahakala/Chenrézi Poudja | | | 18u | Mahakala/Chenrezig Poedja | | |
| 19h | Repas du soir | | | 19u | Avondmaal | | |
| 22h Fermeture des portes | | | | 22u Sluiten van de deuren | | | |