

**Yoga for Men Retreat / Retraite de yoga pour hommes**  
**March/mars 5-11**



Day/Jour 1

12 :00 – 4 :00 PM	Arrival and Check-in	Prise de possession des chambres et accueil sur le lieu
4 :00 PM	Visit the center and the beach	Visite de la plage et des lieux
5 :00- 6 :00 PM	Gentle Yoga	Yoga Doux
7 :30 PM	Group Dinner at Loma Linda*	Souper ensemble à la Loma Linda*
9 :00 PM	Welcome Circle	Cercle de bienvenue
		* USD\$15 not included/pas inclus

Day/Jour 2 – 6

6 :00-6 :30 AM	Fruits, juice, tea, coffee	Fruits/jus/thé/café
6 :45 – 8 :00 AM	Naked yoga on the beach	Yoga nu sur la plage
9 :00 AM	Breakfast	Déjeuner
11 :00 – 12 :15	Kundalini Yoga	Yoga Kundalini
1 :00 PM	Lunch	Diner
	Free Time	Temps libre
3 :30 – 4 :45 PM	Vinyasa yoga / Partner Yoga/ Yin Yoga	Yoga Vinyasa / Yoga Yin / Yoga avec partenaires
6 :30 PM	Sunset and beach	Coucher de soleil et baignade
Evening	Dinner in Zipolite (optional)	Souper libre à Zipolite

# Yoga for Men Retreat / Retraite de yoga pour hommes March/mars 5-11



## Day/Jour 7

6 :00-6 :30 AM	Fruits, juice, tea, coffee	Fruits/jus/thé/café
6 :45 – 8 :00 AM	Naked yoga on the beach	Yoga nu sur la plage
9 :00 AM	Breakfast	Déjeuner / libération des chambres
11 :00 – 12 :15	Kundalini Yoga	Yoga et cercle de fermeture
1 :00 PM	Lunch & Departure	Diner et départ

## Activities and Excursion / Activités & excursions

- Excursion & hike in Mazunte for an amazing sunset experience
- **“Temazcal” purification** ceremony in a sweat lodge
- Evening sharing circle and guided meditation
- Une après-midi d'exploration à Mazunte avec un des plus beaux couchers de soleil du Mexique
- Une cérémonie "Temazkal", rite de purification et tente de sudation
- Une soirée de cercle de paroles et méditation guidée