

YOGA FOR MEN RETREAT / RETRAITE DE YOGA POUR HOMMES



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

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/Llibération 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