

Information sur le stage



Catherine MASSON

06 31 89 42 42 – catherinemasson@espaceyoga.org – www.espaceyoga.org - [in](https://www.facebook.com/espaceyoga)

Stage de Yoga & visite de Firenze

du vendredi 16 octobre 2026 à 17h au lundi 19 octobre 2026 à 12h

Foresteria Valdese di Firenze,

Via dei Serragli, 49 – 50124 Firenze

00 39 055 212 576 - info@firenzeforesteria.it - <https://www.firenzeforesteria.it>



Plaquette en cours de réalisation

Les cours de Yoga pour tous niveaux sont dispensés par [Catherine MASSON](#), enseignante de Yoga et formatrice à la [FNEY](#).

Le lieu d'accueil est situé en plein centre de Firenze ce qui vous permettra pendant les temps libres du samedi et dimanche après-midi de découvrir cette ville historique. Pour les repas, une liste de bons restaurants vous sera transmise.

Programme :

- Vendredi 16 octobre :

- o 17h : Arrivée au lieu
- o 18h – 19h30 : Yoga
- o Dîner libre en ville

- Samedi 17 et dimanche 18 octobre :

- o 7h30 – 8h : Assise en silence
- o 8h : Petit déjeuner
- o 9h – 11h : Yoga
- o 11h – 18h : Temps libre visite centre
Firenze : Déjeuner libre en ville
- o 18h – 20h : Yoga
- o Dîner en ville libre

- Lundi 19 octobre :

- o 7h30 – 8h : Assise en silence
- o 8h : Petit déjeuner
- o 9h – 11h : Yoga
- o 12h : Départ du lieu