

Programme Week-end bien-être

Vendredi

14h00 : arrivée

De 15h00 à 17h00 : pilate / yoga / renforcement musculaire

De 18h00 à 19h00 : accès Spa, séance de shiatsu en option

De 19h30 à 21h30 : dîner

Après repas : séance de relaxation / respiration

22h00 : repos / temps libre

Samedi

De 8h30 : petit-dejeuner

De 9h00 à 9h45 : réveil musculaire

De 10h00 à 12h00 : marche et/ou découverte du plateau
(faune & flore)

De 12h00 à 15h00 : repas et temps libre

De 15h00 à 17h00 : pilate / yoga / renforcement musculaire

De 18h00 à 19h00 : accès Spa, séance de shiatsu en option

De 19h30 à 21h30 : dîner

Après repas : séance de relaxation / respiration

22h00 : repos / temps libre

Dimanche

De 8h30 : petit-dejeuner

De 9h00 à 9h45 : réveil musculaire

De 10h00 à 12h00 : marche et/ou découverte du plateau
(faune & flore)

12h00 : départ

Le programme peut être soumis à de légers ajustements.

