

PROGRAMME

VENDREDI

- 11H00 - ARRIVÉE DES PARTICIPANT(E)S, DÉCOUVERTE DU LIEU
- 12H00 - DÉJEUNER BIEN-ÊTRE, CUISINE VIVANTE
- 15H00 - ATELIER CÉRAMIQUE MODELAGE AVEC LOU - 2H
- 17H00 - SNACKS ÉNERGISANTS
- 18H00 - PILATES : DÉCOUVERTE RESPIRATION PILATES ET MAÎTRISE DU MOUVEMENT
- 19H30 - WELCOME DRINK
- 20H00 - DÎNER, JOLIES DISCUSSIONS & MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

SAMEDI

- 8H00 - PILATES PROFOND : RENFORCEMENT DU CENTRE, ABDOS FESSIERS
- 9H30 - PETIT DÉJEUNER SIGNATURE
- 10H30 - ATELIER CÉRAMIQUE MODELAGE AVEC LOU - SUITE 2H
- 12H30 - TEMPS LIBRE, BALADE AU DOMAINE
- 13H00 - DÉJEUNER, REPAS SAIN ET PROTÉINÉ
- 15H00 - PÉTANQUE
- 17H00 - ATELIER CUISINE AVEC MANON
- 19H00 - RELAXATION À LA BOUGIE : IDÉAL POUR RELÂCHER LE STRESS ET SE LAISSER PORTER
- 20H30 - DÎNER, TESTING VIN & SOIRÉE VINYLE

DIMANCHE

- 9H30 - PILATES SCULPT : TONIFICATION ET RENFORCEMENT POUR UN CORPS PLUS FORT ET SOUPLE
- 11H00 - BRUNCH VITAMINÉ
- 14H00 - ATELIER CRÉATIF DESSIN ÉCRITURE
- 15H00 - OPTION MASSAGE DRAINAGE LYMPHATIQUE (MÉTHODE RENATA FRANCA)
- 16H30 - STRETCHING : ÉTIREMENTS PROFONDS ET FLUIDITÉ POUR FINIR CE SÉJOUR EN DOUCEUR