

# 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