

PROGRAMME INDICATIF*

Jour 1

Après midi : Arrivée & installation dans les chambres

19h00 : Apéritif de bienvenue & explication du programme

Jour 2

08h-09h : Yoga

09h30 : Réflexologie Plantaire & Palmaire avec Chantal

13h30 : Plaisir & santé dans l'assiette avec Martine (1h30)

15h00 : Balade pédestre en Bord de mer

17h00 : Massage avec Corinne

20h45 : Rendez-vous en terre Noirmoutrine

Jour 3

08h-09h : Yoga

Matin : Réveil musculaire & Yoga avec Valérie

14h00: SPA à Ancre Marine

17h00 : Réflexologie Plantaire & Palmaire avec Chantal

Jour 4

08h-09h : Yoga

10h00 : Aqua & 11h00 : Balade Sophro avec Agnès

15h00 : Balade dans le Bois des Eloux

17h00 : Massage avec Corinne

Jour 5

08h-09h : Yoga

10h00 : Réveil Musculaire & 11h00 : Yoga avec Valérie

15h00 : Balade en Bord de mer au Bois de la Chaize

17h00 : Massage avec Corinne

Jour 6

Départ

