



Je m'offre une parenthèse de douceur et d'harmonie au cœur du Luberon afin de découvrir le mieux-être autrement...

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit déjeuner
7h45 à 8h20



Petit déjeuner
7h45 à 8h20

Petit déjeuner
7h45 à 8h20



Petit déjeuner
7h45 à 8h20



Petit déjeuner
7h45 à 8h20

Petit déjeuner
7h45 à 8h20



Petit déjeuner
7h45 à 8h20

Réveil Knap
8h30 à 9h30

Pandiculations
8h30 à 9h30

Qi Gong
8h30 à 9h30

Réveil Tonique
8h30 à 9h30

Pranayama
8h30 à 9h30

Do In
8h30 à 9h30

Tao des saisons
8h30 à 9h30

Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h



Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h

Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h



Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h



Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h

Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h



Petit déjeuner
ou de 9h30 à 10h

Marche Afghane &
Sophrologie
(vers marché
de Forcalquier)
10h30 à 12h15

Pilates
10h30 à 12h00

Gym posturale
dynamique
10h30 à 12h00

Yoga Gym
10h30 à 12h00

Oxygym
10h30 à 12h00

Tai Chi Chuan +
Tui Shou + Wu Shu
10h30 à 12h00

Abdos sans risque
10h30 à 12h00

Déjeuner libre au
marché 12h15 à 14h30

Déjeuner
12h30 à 13h



Déjeuner
12h30 à 13h



Déjeuner
12h30 à 13h

Déjeuner
12h30 à 13h

Déjeuner
12h30 à 13h



Déjeuner
12h30 à 13h

**L'Alimentation
Plurielle...**
15h00 à 16h30



**Aromatologie
du stress**
(autour du Sauna
infra rouge
et/ou Spa
et/ou
Cabinet olfactif)
14h00 à 18h00

Relaxologie
17h00 à 18h30

Méditation
17h00 à 18h30

**Vibration
sonore**
17h00 à 18h30

Barre à terre
17h00 à 18h30

Chi Nei Tsang
17h00 à 18h30

**Marche
décompressive**
17h00 à 18h30

Dîner
19h30 à 21h



Dîner
19h30 à 21h



Dîner
19h30 à 21h

Dîner
19h30 à 21h



Dîner
19h30 à 21h

Dîner
19h30 à 21h

Dîner
19h30 à 21h

Voyage Chamannique
21h00 à 22h00

Shaking
21h00 à 22h00

Les accompagnants

 **Adeline**

 **Ana**

 **Audrey**


 **Bernard**

 **Corinne**

 **Laure**

 **Laurence**

 **Lorna**

 **Manuella**

 **Marion Hélène**

 **Muriel**

 **Tatiana**

 **Philippe**