Séjour« revitalise moi » avec LIBORIO et CHRISTELLE

du samedi 6 au vendredi 12

JOUR 1 samedi

Arrivée des participants

Rdv à partir de 17H30 18H autour d’une collation

Installation dans les chambres, présentation et SPA pour se détendre

JOUR 2 Dimanche

Boire un verre d’eau chaude

8H30 Biokinésie, déverrouillage articulaires

10H Elaboration du petit déjeuner vitalisant

12H Randonnée avec notre guide (prendre jus) 3 heures

17H Préparation ensemble des recettes crues ou et végan du soir

18 Repas

19H Massage ou soin au gong et proposition de film dans la salle de cinéma

JOUR 3 lundi

Verre d’eau chaude

8H30 Yoga à l’extérieur.

10H Petit déjeuner vitalisant

10H30 Massage ou soin au Gon

12H30 Randonnées 3 heures

17H Recettes crues

18H Repas

20H Yoga yin 30 mn, Relaxo Gong collectif

JOUR 4 mardi

7 H Marche méditative à la cascade, méditation et salutation au soleil.

10H Petit déjeuner vitaliste

12H Atelier lacto-fermentation

13H Jus

15H  Massages ou soin au Gong

17H Recettes vitalistes

Soirée film ou jeux de sociétés

Jour 5 Mercredi

8H30 Biokinésie

10H Petit déjeuner

11H30 Départ aux thermes Suisse ou après midi libre.

18H Recettes vitalistes

19H Repas

20H30Massage ou Soin gong

JOUR 6 jeudi

9H Yoga et jus

10H30 Petit déjeuner

12H Randonnée au lac gelée

17H Recettes vitalistes

19H00 Massage et soin gong

21H Conférence restez en santé

JOUR 6 vendredi, départ pour 12H

Rangement des chambres et préparation de retour et petit déjeuner vitaliste