

Programmation

Retrouver l'harmonie en soi par la conscience du corps

Vendredi 28 juin

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée et enregistrement du séjour
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
16 h 45	Accueil, présentation et douce pratique, méditation - Salle Waridel
18 h 00	Souper

Samedi 29 juin

7 h 15	Méditation matinale - Salle Waridel
8 h 30	Déjeuner
9 h 30 - 12 h 00	Atelier - Salle Waridel
12 h 30	Diner
	Après-midi libre pour profiter des activités et installations
16 h 30 - 18 h 30	Atelier - Salle Waridel
19 h 00	Souper

Programmation

Retrouver l'harmonie en soi par la conscience du corps

Dimanche 30 juin

7 h 15	Méditation matinale - Salle Waridel
8 h 30	Déjeuner
9 h 30 - 12 h 00	Atelier - Salle Waridel
12 h 30	Diner
	Après-midi libre pour profiter des activités et installations
16 h 30 - 18 h 30	Atelier - Salle Waridel
19 h 00	Souper

Lundi 1er juillet

7 h 15	Méditation matinale - Salle Waridel
8 h 30	Déjeuner
9 h 30 - 12 h 00	Atelier - Salle Waridel
12 h 30	Diner
	Après-midi libre pour profiter des activités et installations