

Programmation

Nutrition et Ayurveda

Dimanche - Arrivée

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00	Les 6 piliers mieux-être du Spa Eastman, visite de familiarisation - RV à l'accueil
16 h 30	Démarrage du programme
18 h 30	Souper et soirée libre

Lundi au jeudi

6h30	Méditation matinale avec Krystine St-Laurent
8h00	Déjeuner
10h00 - 12h15	Atelier Nutrition & Ayurvédà avec Krystine St-Laurent
12h30	Diner
	Après-midi libre pour profiter des installations, pour recevoir des soins ou pour journaling, introspection ...
18h00	Souper et soirée libre

Programmation

Nutrition et Ayurveda

Vendredi - Départ

6h30	Méditation matinale avec Krystine St-Laurent
8h00	Déjeuner
10h00- 12h15	Atelier Nutrition & Ayurvéda avec Krystine St-Laurent
12h30	Diner
13h30 - 18h00	Après-midi libre pour profiter des installations, pour recevoir des soins ou pour journaling, introspection ...