

Programme d'ensemble

J-1 : Marche silencieuse
Rituel d'ouverture et méditation guidée

Break/rafraîchissement

Cours Yoga Hatha traditionnel
Healthy Yummy Brunch

Quartier Libre *

Cours Yoga YinYasa et Nidra

Diner

~~~~~

J-2: Marche et Méditation guidée

Break/rafraîchissement

Cours Hatha traditionnel

Healthy Yummy Brunch

Quartier Libre \*

Introduction Workshop  
Méditation voyage sonore  
Soirée Cercle de Femmes

Diner

~~~~~

J-3 :
Marche silencieuse et méditation guidée

Break/rafraîchissement

Cours Hatha traditionnel
Workshop

Dégustation d'huîtres

Rituels



L'emploi du temps peut être amené à certains changements en fonction du temps, du dynamisme et de l'envie du groupe.

*Lors des temps libres, il vous est possible d'aller à la plage par un chemin privatif (10 minutes à pied), d'apprécier une session massage, vous avez aussi des vélos à disposition pour vous balader, ou aussi bien vous reposer dans vos quartiers...les chambres luxes sont accompagnées d'un spa privatif