

Prêt pour la détente ?

Programme

LE DIMANCHE

- Rendez-vous à 16H
- Accueil et installation dans les chambres
- Présentation groupe et programme de la semaine
- Découverte du site
- Apéritif de bienvenue et bouillon

DU LUNDI AU VENDREDI

- 7H30 Levé, bain de bouche, tisane
- 8H30 Réveil musculaire
- 9H Petit déjeuner, Jus de fruits frais et Bio
- 9H30 Départ randonnée
- 14H30 Retour randonnée, Temps libre, lecture, massage et soins divers
- 18H Présentation Histoire & mécanismes du jeûne, bases de l'alimentation saine, fleurs de Bach
- 19H Point sur la journée
- 19H30 Bouillon de légumes Bio
- 20H30 Soirée libre, lecture, jeux...

SAMEDI MATIN

- 8H Petit déjeuner de reprise alimentaire
- Bilan de la semaine
- 11H Fin de stage

