

Planning*

Retraite Soins, Yoga, Bains

lundi

13h-18h Soins GI
dès 15h-Check In

19h Miso

20h
Soirée

présentation de la semaine,
réponse aux questions

mardi

7h Réveil Yoga
8h Petit déjeuner
9h / 13h

Soins GI/G2 Bains

13h Pause midi

14h / 18h

Soins G2/ GI Bains

19h Miso/repas du soir

20h Yoga Nidra

mercredi

7h Réveil Yoga
8h Petit-déjeuner
9h/13h

Soins GI/G2- Libre

14h / 18h

Soins G2 /GI- Libre

19h Miso / Repas du soir

20h

Film / Documentaire

jeudi

7h Réveil Yoga
8h Petit déjeuner
9h / 13h

Soins GI/G2 Bains

13h Pause midi

14h / 18h

Soins G2/ GI Bains

19h Miso/Repas du soir

20h Bols Chantants

vendredi

7h Réveil Yoga
8h Petit déjeuner
9h / 13h

Soins GI/G2 Libre

13h Pause midi

14h / 18h

Soins G2/ GI Libre

19h Miso/Repas du soir

20h Danse Libre ou jeux

samedi

7h Réveil Yoga
8h Petit déjeuner
9h / 13h

Soins G2

jusqu'à 11h - check-out

13h Pause midi

14h départ

Visite du Jardin Zen
à Aigle

dans la valise:

Trousse de toilette;
Maillot et linges de bain;
Habits et Chaussures confortables et chauds;
Compléments/Médicaments
Musique douce - Ecouteurs
Trousse de papeterie:
Stylos / Crayons de couleur, Colle,
Vieux magazines;
Lâcher Prise!

1 semaine avant: rendez-vous
préparatoire pour le séjour;

Viens vivre
une semaine
hors du
temps!

Contact: Ana 0787077437/anagloor.naturopathie@gmail.com

* à titre indicatif, des changements ou adaptations sont possibles