



RETRAITE WEEKEND BIEN-ÊTRE

WEEKEND WELLNESS RETREAT

Vendredi

Friday

Temps libre

Leisure Time

16h–19h

Yoga Yin

19h–20h30

Samedi

Saturday

Petit-déjeuner léger, Aux Chantignoles

Light Breakfast, Aux Chantignoles

7h–8h15

Yoga Flow

8h30–9h30

Marche méditative en forêt de 30 minutes

30-minute meditative walk in the forest

9h45–10h15

Atelier techniques de massage

Massage Techniques Workshop

10h45–12h15

Déjeuner léger, Aux Chantignoles

Light Lunch, Aux Chantignoles

12h30–14h00

Temps libre

Leisure Time

14h–17h30

Dîner santé, Aux Chantignoles

Healthy Dinner, Aux Chantignoles

17h30–18h45

Yoga Yin

19h–20h

Dimanche

Sunday

Petit-déjeuner léger, Aux Chantignoles

Light Breakfast at Aux Chantignoles

7h–8h15

Atelier bienfaits des huiles essentielles en appliqueur

Essential Oils Benefits Workshop

8h30–9h

Yoga Flow

9h15–10h15

Temps libre

Leisure Time

10h30–12h

Complexe sportif

Health Club

Vendredi et samedi de 6h à 22h

Dimanche de 6h à 20h

Spa

Vendredi et samedi de 9h à 20h

Dimanche de 9h à 17h

Chalet des sports

Sports Chalet

Tous les jours de 9h à 17h

Clinique de curling

Curling Clinic

Samedi et dimanche de 14h à 15h

Feu extérieur à la terrasse Riverain

Outdoor Fireplace at Riverain Terrace

Samedi et dimanche soir