



Du 02 au 05 avril 2026

---

*SÉJOUR SE CONNAÎTRE POUR  
MIEUX VIVRE  
DANS LE LUBERON*

Le Programme



# Programme

Programme bien-être

JEUDI 02 AVRIL



## ARRIVÉE

15H00

Installation dans les chambres, présentation du lieu et du programme autour d'une collation saine & bio

## "DEVENIR UNE MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME"

17H

Définition objectif, respiration, méditation  
Avec Sonja

## DÎNER

19H30

Echanges avec l'équipe, durant le repas

# Programme

Programme bien-être

VENDREDI 03 AVRIL



RÉVEIL YOGA

08H30-09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

RECENTRAGE ÉMOTIONNEL

Avec Nicole

10H30

DÉJEUNER

12H30

TEMPS LIBRE ET MASSAGE INCLUS : BALADE, LECTURE, SIESTE..

14H

ATELIER GESTION DES ÉMOTIONS

Avec Sonja

17H

DÎNER

Echanges avec l'équipe, durant le repas

19H30

# Programme

Programme bien-être

SAMEDI 04 AVRIL



RÉVEIL ÉNERGÉTIQUE

08H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

MARCHE EN CONSCIENCE

10H

DÉJEUNER

12H30

TEMPS LIBRE ET MASSAGE INCLUS : BALADE, LECTURE, SIESTE...

14H

MÉDITATION GUIDÉE

Avec Sonja

17H

DÎNER

Echanges avec l'équipe, durant le repas

19H30



# Programme

Programme bien-être

DIMANCHE 05 AVRIL



RÉVEIL YOGA

08H30-09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

RECENTRAGE ÉMOTIONNEL ET MENTAL

Avec Nicole

10H30

DÉJEUNER

12H30

TEMPS D'ÉCHANGE ET DÉPART

14H00