L'ENDROIT WELLNESS

Du 02 au 05 octobre 2025

SÉJOUR ÉQUILIBRE & MIEUX-ÊTRE

DANS LE LUBERON

Le Programme

Programme

Programme bien-être

JEUDI 02 OCTOBRE

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 OCTOBRE

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 OCTOBRE

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 OCTOBRE

RÉVEIL YOGA	08H30-09H30
PETIT DÉJEUNER VITALITÉ	09H30
RECENTRAGE ÉMOTIONNEL ET MENTAL Avec Nicole	10H30
DÉJEUNER	12H30
TEMPS D'ÉCHANGE ET DÉPART	14H00