



Du 28 au 31 mai 2026

*SÉJOUR SE CONNAÎTRE POUR
MIEUX VIVRE
DANS LE LUBERON*

Le Programme

Programme

Programme bien-être

JEUDI 28 MAI



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 29 MAI



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 30 MAI



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 Nicole

17H

DÎNER

Echanges avec l'équipe, durant le repas

19H30

Programme

Programme bien-être

DIMANCHE 31 MAI



RÉVEIL YOGA

08H30-09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

RECENTRAGE ÉMOTIONNEL ET MENTAL

10H30

Avec Sonja

DÉJEUNER

12H30

TEMPS D'ÉCHANGE ET DÉPART

14H00