

L'ENDROIT WELLNESS



Du 4 au 7 décembre 2025

*RENAISSANCE & PAUSE
INTÉRIEURE*
dans le Luberon

Le Programme

Programme

Renaissance & Pause Intérieure

JEUDI 4 DÉCEMBRE



ARRIVÉE

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

15H30

RESPIROLOGIE

16H30 - 17H45

ATELIER AUTO-MASSAGE DU VENTRE

apaiser le système digestif et se reconnecter à nos émotions

18H00 - 19H00

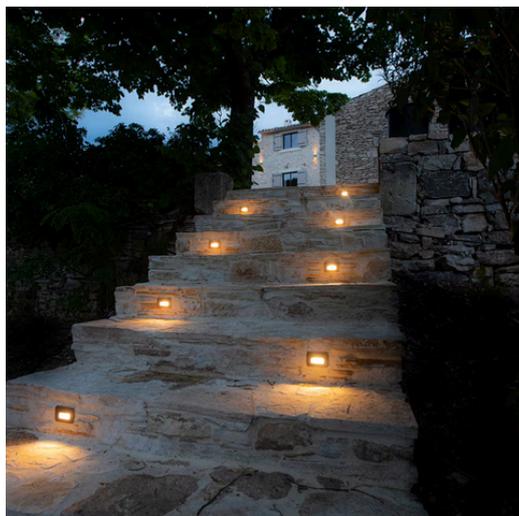
DÎNER

19H30

Programme

Renaissance & Pause Intérieure

VENDREDI 5 DÉCEMBRE



SÉANCE DE QI GONG

8H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

ATELIER "CULTIVER LE MIEUX-ÊTRE"

10H30

DÉJEUNER

12H30

TEMPS LIBRE OU MASSAGE INCLUS : BALADE, LECTURE, SIESTE, TOURISME...

YOGA DES FASCIAS

18H00 - 19H30

DÎNER

19H30

Programme

Renaissance & Pause Intérieure

SAMEDI 6 DÉCEMBRE



RÉVEIL YOGA

08H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

MARCHE EN CONSCIENCE

10H30

DÉJEUNER

12H30

TEMPS LIBRE OU MASSAGE INCLUS : BALADE, LECTURE, SIESTE, TOURISME...

ATELIER "LÂCHER-PRISE"

18H00 - 19H00

au rythme de la musique classique

DÎNER

19H30

Programme

Renaissance & Pause Intérieure

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE



RÉVEIL YOGA

08H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

YOGA : REMISE EN ÉNERGIE

10H15 - 11H15

DÉJEUNER

12H30

MOMENT D'ÉCHANGE & DÉPART

14H00