

L'ENDROIT WELLNESS



Du 04 au 07 juin 2026

SÉJOUR YOGA & MIEUX-ÊTRE
dans le Luberon

Le Programme

Programme

Yoga & mieux-être

JEUDI 04 JUIN



ARRIVÉE

15H30

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

RESPIROLOGIE

16H30 - 17H45

YOGA MEDITATIF

18H00 - 19H00

DÎNER

19H30

Programme

Yoga & mieux-être

VENDREDI 05 JUIN



RÉVEIL YOGA

8H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

STRETCHING POSTURAL

10H30

DÉJEUNER

12H30

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

YOGA DES FASCIAS

18H00 - 19H30

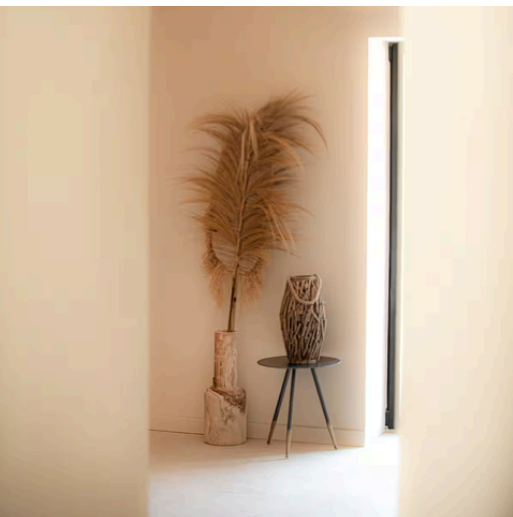
DÎNER

19H30

Programme

Yoga & mieux-être

SAMEDI 06 JUIN



RÉVEIL YOGA

08H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

MARCHE EN CONSCIENCE

10H30

DÉJEUNER

12H30

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

RELAXATION DU SOIR

18H00 - 19H00

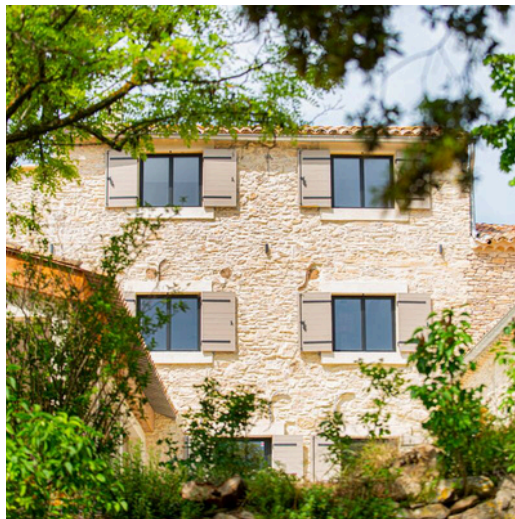
DÎNER

19H30

Programme

Yoga & mieux-être

DIMANCHE 07 JUIN



RÉVEIL YOGA

08H30 - 09H30

PETIT DÉJEUNER VITALITÉ

09H30

YOGA : REMISE EN ÉNERGIE

10H15 - 11H15

DÉJEUNER

12H30

MOMENT D'ÉCHANGE & DÉPART

14H00