

# Programme de votre mini séjour

## Chemin de résilience

• **17h00**

**Arrivée des voyageurs et temps d'accueil.**

• **17h30**

**Balade facile en partie méditative**

• **19h00 / Variante possible**

**Repas du soir et partages ou séance YOGA de samara**

• **20h45**

**Dîner bio végé après l'option Yoga, et DoDo !**

• **8h20**

**Réveil du corps, harmonisation et méditation**

• **9h**

**Petit déj'**

• **10h - 12h**

**Soins individuels, massage ou kinésiologie**

• **12h**

**Cloture de séjour ou prolongation d'une nuitée**

**Cliquez ici et choisissez en ligne votre séjour !**