

Programme de votre Week-end

Jour 1 : Vendredi 4 octobre

A partir de **16h** : **accueil** des participants et installation dans les chambres
Tisanes, boissons, etc...

17h30/18h30 : **Cercle d'ouverture** et présentation du programme détaillé
Chacun pourra poser ses intentions (cadeau surprise)

18h30-20h : **Yoga**

20h30 : **Dîner**

Jour 2 : Samedi 5 octobre

8h30 : **Jus**, tisanes, fruits...

9h/12h : **Randonnée**

Reconnexion avec la nature et avec soi en baie de Somme

12h30 : **Déjeuner Brunch**

Temps libre

14h30/16h : **Atelier huiles essentielles**

Initiation au massage des mains aux huiles essentielles

Temps libre

17h30/19h : **Yoga**

19H30 : **Dîner**

Jour 3 : Dimanche 6 octobre

8h : **Jus**, tisanes, fruits...

8h30/10h00 : **Yoga**

10h30/13h : **Atelier découverte du Zentangle®** (Matériel fourni)

13h : **Déjeuner Brunch**

Temps libre

15h30/16h : **Cercle de fermeture**