

FORMULE 2 : 2 Jours 2 à 3 Nuits

Séjour Découverte

1er Jour / 2ème Jour

7H30 Petit-Déjeuner

9H30 **Méditation** - 9H **Auto-massage**

Yoga zen - Pilates

Yoga aérien - Relaxation

12H30 Déjeuner

14H30 Repos : sieste, lecture...

15H **Balade**

17H **Massages** - 16H Départ / 3ème Nuitée

19H30 Dîner