

PROGRAMME

MONODIÈTE DE CHASSELAS



Arrivée jeudi soir 17h00

- installation des participants
- bouillon de légumes
- présentation du séjour
- voyage méditatif

Vendredi

Le matin de 8h30 à 13h00

- petit déjeuner au raisin
- randonnée avec cueillette raisin
- repas

L'après midi à partir de 14h00 :

- soins : réflexologie plantaire

Le soir :

- repas
- conférence

Sans hébergement

Samedi

Le matin de 8h30 à 13h00

- petit déjeuner
- voyage méditatif
- Balade en bateau au bord du Tarn
- repas

L'après-midi à partir de 14h00:

- soins : massage Chi Nei Tsang

Le soir

- repas
- atelier aromathérapie et stress

Dimanche

Le matin de 8h30 à 13h00

- petit déjeuner
- voyage méditatif
- randonnée

L'après-midi à partir de 14h00

- atelier fabrication cosmétique bio
- Clôture séjour et départ vers 17h00

Sans hébergement

Le programme n'est pas figé, il peut être modifié