



La Pause Bien-être

Programme du séjour Evasion 2022

Vendredi

Accueil avec collation entre 15h00 et 16h00

Après-midi : yoga, temps libre ou massage, repas

Soirée : méditation, temps de partage

Samedi

Matinée : yoga, petit-déjeuner, temps libre (balade, barque...) ou massage, repas

Après-midi : rando, yoga, temps libre ou massage, repas

Soirée : méditation, chants de mantras

Dimanche

Matinée : yoga, petit-déjeuner, temps libre (balade, barque...) ou massage, repas

Après-midi : départ jusqu'à 15h00