

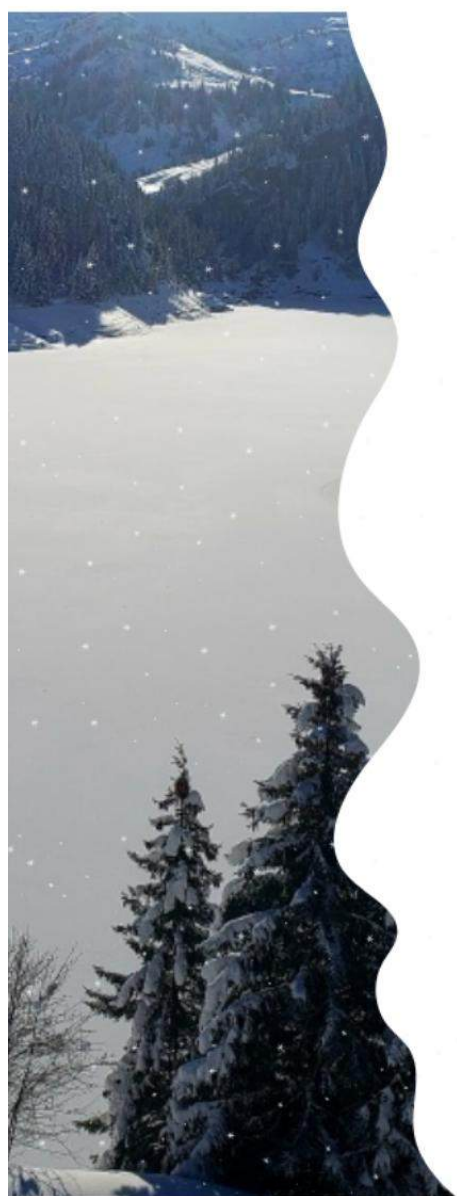


ARÊCHES-BEAUFORT

YOGA ET PILATES - SOLSTICE D'HIVER

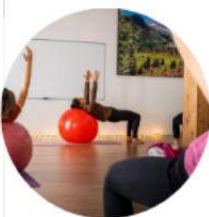
20 AU 22 DECEMBRE

INTÉRIORISATION, REVITALISATION, RÉGÉNÉRATION



VENDREDI

14h00 Accueil et installation
14h30 Pilates avec Caroline
16h30 Yoga avec Sandrine
18h00 Yoga Nidra avec Caroline
19h00 Repas



SAMEDI

7h30 Yoga et méditation avec Sandrine
9h00 Petit déjeuner
Temps libre + Repas
15h00 Pilates avec Caroline
17h00 Yoga avec Sandrine
18h30 Yoga Nidra avec Caroline
19h00 Repas



DIMANCHE

7h30 Yoga et méditation avec Sandrine
9h00 Petit déjeuner
Temps libre + Repas (possibilité de pic-nic)
14h00 Pilates avec Caroline
15h00 Yoga avec Sandrine
16h00 Clôture



TARIF : 90 € + HEBERGEMENT ET REPAS : 172 €

CONTACT : 06.72.22.90.81

Piscine, sauna, jacuzzi à disposition