

Journée type jeune

(Susceptible d'être modifié en cas d'intempéries et thématiques de séjour)

8h/8h30 citron pressé, tisane, eau chaude

8h30 DO-in , éveil musculaire, méditation

9h jus frais légumes fruits à l'extracteur ou jus bio de pommes

9h30/10h départ en randonnée

15h temps libre et /ou massages, sauna

17h30 /18h yoga /atelier créatif

19h/20h bouillon , causerie