

PROGRAMME "CURE DÉTOX 6 JOURS"



De 08H30 à 09H00

**REVEIL MATINAL , JUS DE CITRON, DIVERSES
TISANES**



De 09H à 09H30

**COHERENCE CARDIAQUE, PRANAYAMA,
NETTOYAGE DU CORPS, MEDITATION DE PLEINE
CONSCIENCE**



De 09H30 à 10H30

**PILATES OU REVEIL DU CORPS
YOGA**



De 10H30 à 15H00

**JUS - PRÉPARATION - RANDONNÉE 2H30 À 3H
LIEUX DIFFERENTS CHAQUE JOUR**



De 15H00 à 18H00

**RETOUR VILLA - JUS -TEMPS LIBRE - REPOS -
PISCINE -SOINS DIVERS - MASSAGES - KOBIDO-
REFLEXOLOGIE-**



De 18H00 à 19H30

**STRETCHING OU YOGA RESTAURATIF OU YIN
YOGA & RELAXATION**



De 19H30 à 21H30

**REPAS DETOX, PARTAGES, DISCUSSION SUR
L'ALIMENTATION ET LE BIEN-ÊTRE**