

PROGRAMME ACTIVITES SEJOUR BIEN ETRE 4 NUITS - 5 JOURS



SAMEDI 27 AVRIL AU MERCREDI 1ER MAI
SAMEDI 4 MAI AU MERCREDI 8 MAI

CLAIRE LAURENT : 06 12 02 37 72



MATIN

APRES MIDI

SAMEDI

17H30 YOGA DU RIRE
18H15 HYPNOSE &
SONOTHERAPIE

DIMANCHE

8H45 BAIN SONORE
10H15 YOGA YIN & YANG

18H MEDITATION GUIDEE

LUNDI

10H30 PRESENTATION ARTS DU
SAVON

18H YIN YOGA
19H15 YOGA NIDRA

MARDI

9H YOGA VINYASA

14H MARCHE EN PLEINE
CONSCIENCE
15H VISITE DECOUVERTE DE LA
PRODUCTION DE SPIRULINE
19H VOYAGE SONORE

MERCREDI

8H45 BAIN SONORE

SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS NON INCLUSES

- Balade à vélo avec l'application Komoot. - Réservation des vélos 24h auprès de Shop & Bike à 100m du Calypso (15€/24h) - 06 60 13 54 24 (Vincent)
- Dégustation d'huitres au centre ostréicole de Leucate à 20km du Calypso
- Massage bien-être de 30min ou 1h à réserver auprès de Claire (à partir de 40€)