

PROGRAMME ACTIVITES SEJOUR BIEN ETRE 4 NUITS - 5 JOURS



MERCREDI 1ER MAI AU DIMANCHE 5 MAI
MERCREDI 8 MAI AU DIMANCHE 12 MAI

CLAIRE LAURENT : 06 12 02 37 72



MATIN

APRES MIDI

MERCREDI

17H30 YOGA DU RIRE
18H MEDITATION GUIDEE

JEUDI

8H45 YIN YOGA & RESPIRATION
PRANYA

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

VENDREDI

10H30 YOGA YIN & YANG

19H YOGA NIDRA

SAMEDI

9H YOGA VINYASA
10H30 PRESENTATION LES ARTS DU
SAVON

17H30 YOGA DU RIRE
18H15 HYPNOSE &
SONOTHERAPIE

DIMANCHE

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€)