

PLANNING HEBDOMADAIRE DES PRATIQUES CORPORELLES DOUCES ET ALIMENTAIRES - SAISON 2020 -

Servi de	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h45 à 8h20	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
ou de	08h30 à 9h30 Réveil Knap	08h30 à 9h30 Pandiculations	08h30 à 09h30 Qi Gong	08h30 à 9h30 Réveil Tonique	08h30 à 9h30 Pranayama	08h30 à 09h30 Do In	08h30 à 9h30 Tao des saisons
9h30 à 10h	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
Servi de 12h30 à 13h	10h30 à 12h15 Marche Afghane & Sophrologie <small>vers marché de Forcalquier</small>	10h30 à 12h00 Pilates	10h30 à 12h00 Gym posturale Dynamique	10h30 à 12h00 Yoga Gym	10h30 à 12h00 Oxygym	10h30 à 12h00 Taï Chi Chuan + Tui Shou + Wu Shu	10h30 à 12h00 Abdos sans risque
		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
	15h à 16h30 L'Alimentation Plurielle ...						14h00 à 18h00 Aromatologie du stress autour du Sauna
	17h00 à 18h30 Relaxologie	17h00 à 18h30 Méditation	17h00-18h30 Vibration sonore	17h00-18h30 Barre à terre	17h00 à 18h30 Chi Nei Tsang	17h00 - 18h30 Marche Décompressive	infra rouge et/ou Spa et/ou Cabinet olfactif
Servi de 19h30 à 20h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
Au plus tard à 22h				21h00 à 22h00 Voyage Chamanique		21h00 à 22h00 Shaking	
	Fermeture salon LES ACCOMPAGNANTS	Fermeture salon	Fermeture salon	Fermeture salon	Fermeture salon	Fermeture salon	Fermeture salon
	Muriel	Manuella Adeline	Bernard Lorna	Tatiana Audrey	Corinne Laure	Marion Hélène Ana	Philippe Laurence