



Respire, le Séjour - Planning*

	Matin	Après-midi
Mercredi		
Jeudi	<p>A partir de 7h30 : Petit déjeuner</p> <p>9h00 - 9h45 : Réveil Vocal</p> <p>10h15 - 12h15 : Séance de Relaxologie de Pleine Conscience (individuel - 30 min)</p>	<p>12h30 : Pause déjeuner</p> <p>14h - 16h00 : Séance de Relaxologie de Pleine Conscience (individuel - 30 min)</p> <p>18h à 19h : Atelier Corps et Voix</p> <p>20h : Dîner</p>
Vendredi	<p>A partir de 7h30 : Petit déjeuner</p> <p>9h00 - 10h00 : Réveil Vocal</p> <p>10h15 - 11h15 : Atelier Dégustation Atypique - Les Eaux</p>	<p>11h30 - 15h : marche de pleine conscience + pique-nique</p> <p>19h : Séance de Relaxologie de Pleine Conscience (individuel - 30 min)</p> <p>20h : Dîner</p>
Samedi	<p>A partir de 7h30 : Petit déjeuner</p> <p>9h30 à 11h 30 : Séance de Relaxologie de Pleine Conscience (individuel - 30 min)</p> <p>10h30 à 11h30 : Atelier Corps et Voix</p>	<p>12h30 : Pause déjeuner</p> <p>15h30 à 17h30 : Séance de Relaxologie de Pleine Conscience (individuel - 30 min)</p> <p>15h à 17h : Atelier Corps et Voix</p> <p>20h : Dîner</p>
Dimanche	<p>A partir de 7h45 : Petit déjeuner</p> <p>9h à 12h - Séance de Relaxologie de Pleine Conscience (individuel - 30 min) / Réveil tranquille, Réveil Vocal ou Auto Massage ou temps libre. (à préciser la veille)</p>	<p>12h15 : Pause déjeuner - apéritif dinatoire</p> <p>14 h30 : Départ</p>

*Planning susceptible d'être modifié/aménagé en fonction du nombre de participants et de la météo