

LUNDI

de 11h à 12h

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

de 12h30 à 13h30

**ATELIER
"LES 3 PILIERS
POUR UNE BONNE
HYGIÈNE DE VIE"**

de 14h00 à 17h00

*(20 minutes/
personne)*

**COACHING
PERSONNALISÉ
BIEN-ÊTRE**

MARDI

de 11h à 12h

**MÉDITATION DE
PLEINE
CONSCIENCE**

de 12h30 à 13h30

**ATELIER
"LES BASES
D'UNE
ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE"**

de 14h00 à 17h00

*(20 minutes/
personne)*

MASSAGE ASSIS

MERCREDI

de 11h à 12h

**GYM DOUCE
TONIFIANTE**

de 12h30 à 13h30

**ATELIER
"DÉCOUVRIR LES
BASES DES
HUILES
ESSENTIELLES
POUR SE SOIGNER
NATURELLEMENT"**

de 12h30 à 13h30

**ATELIER
"MIEUX
COMPRENDRE
LES TROUBLES
DU SOMMEIL"**

de 14h00 à 17h00

*(20 minutes/
personne)*

**REFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**

JEUDI

de 11h à 12h

PILATES

de 12h30 à 13h30

**ATELIER
"MIEUX
COMPRENDRE
LES TROUBLES
DU SOMMEIL"**

de 14h00 à 17h00

*(20 minutes/
personne)*

**REFLEXOLOGIE
PLANTAIRE**

VENREDI

de 11h à 12h

YOGA

de 12h30 à 13h30

**ATELIER
"APPRENDRE À
MIEUX RESPIRER
POUR RESTER EN
FORME"**

de 14h00 à 17h00

*20
minutes/personne*

**COACHING
PERSONNALISÉ
BIEN-ÊTRE**