



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
La Clairière Well-being activities program
Programme sous réserve de modification

*La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles
d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription*

**La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise
dans votre forfait**

Date	Time/ Horaire	Activities/ Activités	Durée / Lenght	Location / Lieu
Dimanche 1 septembre	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 2 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mardi 3 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mercredi 4 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
 La Clairière Well-being activities program
 Programme sous réserve de modification

La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait

Jeudi 5 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 6 septembre	10H00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Samedi 7 septembre	10H00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311
Dimanche 8 septembre	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
Lundi 9 septembre	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mardi 10 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
La Clairière Well-being activities program
Programme sous réserve de modification

*La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles
d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription*

**La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise
dans votre forfait**

	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mercredi 11 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311



la clairière

BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière

La Clairière Well-being activities program

Programme sous réserve de modification

La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait

Jeudi 12 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 13 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Samedi 14 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
La Clairière Well-being activities program
Programme sous réserve de modification

La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait

Dimanche 15 septembre	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 16 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mardi 17 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mercredi 18 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Jeudi 19 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
 La Clairière Well-being activities program
 Programme sous réserve de modification

La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait

	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 20 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Samedi 21 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	18h15	Yoga	60min	salle 311
Dimanche 22 septembre	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 23 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
	10h00	Marche active	60min	réception



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
 La Clairière Well-being activities program
 Programme sous réserve de modification

La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait

Mardi 24 septembre	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mercredi 25 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Jeudi 26 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 27 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Samedi 28 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311
Dimanche 29 septembre	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311



BIO & SPA HOTEL

Programme de nos activités bien-être La Clairière
La Clairière Well-being activities program
Programme sous réserve de modification

*La Clairière vous informe que les séances sont susceptibles
d'être annulées si nous n'avons pas d'inscription*

**La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise
dans votre forfait**

Dimanche 27 septembre	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 30 septembre	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311