



BIO & SPA HOTEL

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

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

MERCI DE VOUS INSCRIRE LA VEILLE AUPRES DE LA RECEPTION

PLEASE REGISTER THE DAY BEFORE AT THE RECEPTION DESK

Date	Time/ Horaire	Activities/ Activités	Durée / Lenght	Location / Lieu
Jeudi 24 Janvier	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 25 Janvier	10h00	Marche nordique	60mn	réception
	17h30	Qi Gong	60mn	salle 311
Samedi 26 Janvier	10h00	Marche nordique	60mn	réception
	15h00	Yoga	60mn	salle 311
	16h00	Tai Chi	60mn	salle 311
	18h00	Qi Gong	60mn	salle 311
Dimanche 27 Janvier	10h00	Méditation Zen	60mn	salle 311
	16h00	Yoga	60mn	salle 311
Lundi 28 Janvier	10h00	Marche nordique	60mn	réception
	17h30	Tai Chi	60mn	salle 311
Mardi 29 Janvier	17h30	Qi Gong	60mn	salle 311



BIO & SPA HOTEL

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

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

MERCI DE VOUS INSCRIRE LA VEILLE AUPRES DE LA RECEPTION

PLEASE REGISTER THE DAY BEFORE AT THE RECEPTION DESK

Mercredi 30 Janvier	10h00	Marche nordique	60mn	réception
Jeudi 31 Janvier	17h30	Méditation en mouvement	60mn	salle 311