



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'inscriptions la veille*

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

Date	Time/ Horaire	Activities/ Activités	Durée / Lenght	Location / Lieu
Lundi 11 Mars	14h00	Marche Sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mardi 12 Mars	10h00	Marche Nordique	60min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 102
Mercredi 13 Mars	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
Jeudi 14 Mars	10h00	Marche Nordique	60min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 102
Vendredi 15 Mars	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 102



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'inscriptions la veille*

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

<b>Samedi 16 Mars</b>	10h00	Marche nordique	60min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 102
	18h30	Qi Gong	60min	salle 102
<b>Dimanche 17 Mars</b>	10h00	Méditation Zen	60min	salle 102
	16h00	Marche sylvatique	90min	réception
<b>Lundi 18 Mars</b>	10h00	Marche nordique	60min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 102
<b>Mardi 19 Mars</b>	10h00	Marche nordique	60min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 102
<b>Mercredi 20 Mars</b>	16h00	Marche sylvatique	90min	réception



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'inscriptions la veille*

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

<b>Jeudi 21 Mars</b>	10h30	Douche forestière	120min	réception
	15h00	Land Art Equinox de printemps	120min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 102
	21h00	Projection d'un documentaire sur la sylvothérapie	120min	salon
<b>Vendredi 22 Mars</b>	10h30	Initiation à la sylviculture	90min	réception
	14h30	Sylvo-aromathérapie vitalité	2h30	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 102
<b>Samedi 23 Mars</b>	10h00	Marche en forêt pieds nus	60min	réception
	14h30	Immersion forestière au Hunebourg	4h	réception
	15h00	Yoga	60min	salle 102
	16h00	Tai Chi	60min	salle 102
	18h30	Qi Gong	60min	salle 102



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'inscriptions la veille*

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

<b>Dimanche 24 Mars</b>	10h00	Méditation Zen	60min	salle 102
	11h00	Douche forestière	120min	réception
	15h00	Sortie en forêt sur le thème "La société des arbres, si proche de celle des hommes"	120min	réception
	17h30	Yoga	60min	salle 102



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'inscriptions la veille*

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