



la clairière

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 (hors cours As.)

Date	Time/ Horaire	Activities/ Activités	Durée / Lenght	Location / Lieu
Samedi 6 avril	10h00	Marche nordique	90min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Qi Gong	60min	salle 102
	18h30	Tai Chi	60min	salle 102
Dimanche 7 avril	10h00	Méditation Zen	60min	salle 102
Lundi 8 avril	17h30	Tai Chi	60min	salle 102
Mardi 9 avril	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 102
Mercredi 10 avril	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
Jeudi 11 avril	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 12 avril	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Samedi 13 avril	10h00	Marche nordique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311
Dimanche 14 avril	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	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 (hors cours As).

Lundi 15 avril	10h00	Marche nordique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mardi 16 avril	10h00	Marche sylvatique	60min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mercredi 17 avril	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
Jeudi 18 avril	10h00	Ashtanga Yoga <i>(25 euros le cours ou + 15€ pour tous ceux qui ont les activités inclus)</i>	90min	salle 311
	14h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
	18h00	Pranayama ou discussion avec David Williams	60min	
Vendredi 19 avril	8h00	Wake up	60min	réception
	10h00	Ashtanga Yoga <i>(25 euros le cours ou + 15€ pour tous ceux qui ont les activités inclus)</i>	90min	salle 311
	15h00	Marche sylvatique	120min	réception
	18h00	Pranayama ou discussion avec David Williams	60min	
Samedi 20 avril	09h00	Hatha Yoga	60min	salle 311
	10h00	Ashtanga Yoga <i>(25 euros le cours ou + 15€ pour tous ceux qui ont les activités inclus)</i>	90min	salle 311
	15h00	Marche sylvatique	120min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	17h00	Yoga	60min	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'inscriptions la veille

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait (hors cours As.)

	18h00	Pranayama ou discussion avec David Williams	60min	
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311
Dimanche 21 avril	09h00	Hatha Yoga	60min	salle 311
	10h00	Ashtanga Yoga <i>(25 euros le cours ou + 15€ pour tous ceux qui ont les activités inclus)</i>	90min	salle 311
	15h00	Marche sylvatique	120min	réception
	16h30	Yoga	60min	salle 311
	18h00	Pranayama ou discussion avec David Williams	60min	
Lundi 22 avril	10h00	Marche nordique	90min	réception
	16h15	Yoga	60min	salle 311
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mardi 23 avril	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mercredi 24 avril	10h00	Marche nordique	90min	réception
	16h00	Marche sylvatique	90min	réception
Jeudi 25 avril	10h00	Marche nordique	90min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 26 avril	10h00	Marche nordique	60min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	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'inscriptions la veille

La participation aux activités est payante, sauf si celle-ci est comprise dans votre forfait (hors cours As.)