



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
Samedi 1 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311
Dimanche 2 juin	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 3 juin	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Mardi 4 juin	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mercredi 5 juin	10h00	Marche sylvatique	90min	réception
	15h30	Tai Chi	60min	salle 311
Jeudi 6 juin	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 7 juin	17h30	Qi Gong	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

Samedi 8 juin	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
	18h30	Qi Gong	60min	salle 311
Dimanche 9 juin	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 10 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Mardi 11 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mercredi 12 juin	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

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

Mardi 18 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Mercredi 19 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Jeudi 20 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	60min	salle 311
Vendredi 21 juin	10h00	Yoga	60min	salle 311
	15h30	Cours de Yoga Salutations au soleil	60min	salle 311
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
	19h30	Concert		terrasse
	9h00	Sortie sylvothérapie et Création d'un mandala de l'été	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

Samedi 22 juin	15h00	Qi Gong en forêt	60min	réception
	17h00	Marche active	60min	réception
	18h30	Tai Chi	60min	salle 311
Dimanche 23 juin	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Lundi 24 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
Mardi 25 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Tai Chi	60min	salle 311
Mercredi 26 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Jeudi 27 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	17h30	Méditation en mouvement	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**

Vendredi 28 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	17h30	Qi Gong	60min	salle 311
Samedi 29 juin	10h00	Marche active	60min	réception
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception
	16h00	Tai Chi	60min	salle 311
Dimanche 30 juin	10h00	Méditation Zen	60min	salle 311
	15h30	Marche sylvatique	90min	réception