



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
Jeudi 01 Octobre	09H00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	16h00	Méditation en Mouvement	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Vendredi 02 Octobre	09H00	Marche Active	60 min	Réception
	15h30	Qi Gong	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Samedi 03 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	16h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	18h30	Dao Yin	60 min	Salle 311
Dimanche 04 Octobre	10h00	Méditation Zen	60 min	Salle 311
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Lundi 05 Octobre	14h00	Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Méditation en Mouvement	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Mardi 06 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture



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.

Mercredi 07 Octobre	14H00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
Jeudi 08 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Vendredi 09 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Samedi 10 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	16h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	18h30	Dao Yin	60 min	Salle 311
Dimanche 11 Octobre	10h00	Méditation Zen	60 min	Salle 311
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Lundi 12 Octobre	14H00	Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Méditation en Mouvement	60 min	Salle 311
Mardi 13 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	90 min	Salon de lecture



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.

Mercredi 14 Octobre	14H00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
Jeudi 15 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
Vendredi 16 Octobre	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Samedi 17 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	16h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h30	Yoga	60 min	Salle 311
	18h30	Dao Yin	60 min	Salon de lecture
Dimanche 18 Octobre	10h00	Méditation Zen	60 min	Salle 311
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Lundi 19 Octobre	14H00	Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Méditation en Mouvement	60 min	Salle 311
Mardi 20 Octobre	10H00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salle 311
Mercredi 21 Octobre	14h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Qi Gong	60 min	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 22 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
Vendredi 23 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Samedi 24 Octobre	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	16h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	18h30	Dao Yin	60 min	Salle 311
Dimanche 25 Octobre	10h00	Méditation Zen	60 min	Salle 311
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Lundi 26 Octobre	14h00	Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Méditation en Mouvement	60 min	Salle 311
Mardi 27 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	15h00	Sortie Sylvatique	90 min	Réception
Mercredi 28 Octobre	14h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
Jeudi 29 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Vendredi 30 Octobre	10h00	Marche Active	60 min	Réception
	17h00	Qi Gong	60 min	Salle 311
	18h00	Initiation Djembé	60 min	Salon de lecture
Samedi 31 Octobre	16h00	Eventail du Tai Chi	60 min	Salle 311
	18h30	Dao Yin	60 min	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.

10150

200 111

00 1111

5000 5 11