



# UN MOIS DÉDIÉ À VOTRE BIEN-ÊTRE

## DU 20 JUIN AU 20 JUILLET

### AGENDA DU 20 JUIN AU 30 JUIN

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08h30 - 9h00 MÉDITATION 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 BODYSCAN 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 MÉDITATION 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 BODYSCAN 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 MÉDITATION 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 BODYSCAN 📍 Tente de massage	
09h00 - 09h45 ACCRO YOGA* 📍 Tente de massage		09h00 - 09h45 YIN YOGA 📍 Tente de massage		09h00 - 09h45 YIN YOGA 📍 Tente de massage	09h00 - 09h45 ACCRO YOGA* 📍 Tente de massage	
10h00 - 12h00 COURS DE CUISINE 📍 L'Atelier	09h30 - 11h30 ART THÉRAPIE 📍 L'Atelier		09h30 - 11h30 ART THÉRAPIE 📍 L'Atelier			
		14h00 - 17h00 BALADE « Aux chants des oiseaux »		14h00 - 16h00 BALADE « Relaxation en pleine nature »		14h00 - 17h00 BALADE « Bain de plantes »
		17h00 - 18h00 SOPHROLOGIE 📍 En extérieur				17h00 - 18h00 SOPHROLOGIE 📍 En extérieur
18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 YOGA en FAMILLE* 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 YOGA en FAMILLE* 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	

\*session parents/enfants



rives d'arc  
Ardèche

RENSEIGNEMENTS  
+ 33 (0)04 75 88 00 48



UN MOIS DÉDIÉ À VOTRE BIEN-ÊTRE  
DU 20 JUIN AU 20 JUILLET

AGENDA DU 01 JUILLET AU 20 JUILLET

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8h30 - 9h00 MÉDITATION 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 BODYSCAN 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 MÉDITATION 📍 Tente de massage	08h30 - 9h00 BODYSCAN 📍 Tente de massage	8h30 - 9h00 MÉDITATION 📍 Tente de massage	8h30 - 9h00 BODYSCAN 📍 Tente de massage	
9h00 - 9h45 YOGA 📍 Tente de massage		9h30 - 10h15 YOGA 📍 Tente de massage		9h30 - 10h15 YOGA 📍 Tente de massage	9h00 - 9h45 ACCRO YOGA* 📍 Tente de massage	
10h00 - 12h00 COURS DE CUISINE 📍 L'Atelier		10h30 - 11h15 PILATES 📍 Tente de massage		10h30 - 11h15 PILATES 📍 Tente de massage	10h00 - 12h00 COURS DE CUISINE 📍 L'Atelier	
		14h00 - 17h00 BALADE « Aux chants des oiseaux »		14h00 - 16h00 BALADE « Relaxation en pleine nature »		14h00 - 17h00 BALADE « Bain de plantes »
		17h00 - 18h00 SOPHROLOGIE 📍 En extérieur				17h00 - 18h00 SOPHROLOGIE 📍 En extérieur
18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 YOGA en FAMILLE* 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 YOGA en FAMILLE* 📍 Tente de massage	18h30 - 19h30 HATHA YOGA 📍 Tente de massage	

\*session parents/enfants



rives d'arc  
Ardèche

RENSEIGNEMENTS  
+ 33 (0)04 75 88 00 48