

PROGRAMME

• **Vendredi 27 septembre**

- Arrivée à partir de 17h au gîte .
- Découverte du lieu
- Consultation Individuelle Ayurvédique : cibler ensemble les soins qui vous seront le plus juste en fonction de vos déséquilibres.
- Soirée d'ouverture et bain sonore, pour celles et ceux qui le souhaitent.

• **Samedi 28 et dimanche 29 septembre**

- 7h15 à 8h30 : Cours de yoga et relaxation
- 8h45 : Petit-déjeuner
- 9h45 à 12h30 :
 - Soins individuels d'1h15 prescrits lors de votre consultation et temps libre.
 - OU**
 - Une Rando yoga dans les coteaux du Layon vous est proposée, pour celles et ceux dont les soins sont l'après-midi.
- 13h : Déjeuner et temps libre
- 14h30 à 17h15 :
 - Soins individuels d'1h15 prescrits lors de votre consultation et temps libre.
 - OU**
 - Une Rando yoga dans les coteaux du Layon vous est proposée, pour celles et ceux dont les soins sont l'après- midi.
- 17h15 à 18h30 : Temps libre
- 18h30: Préparation du repas
- Samedi soir 19h15 : Diner & Soirée libre selon l'énergie du moment
- Dimanche soir 19h15 : Diner 20h45 : Soirée de fermeture & bain sonore

• **Lundi 30 septembre**

- Petit-déjeuner
- Fin de la cure vers 11h