



EXEMPLE DE PLANNING - SEMAINE SOURCES - DETOX OU JEÛNE

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
7		citron chaud en chambre	citron chaud en chambre	citron chaud en chambre	citron chaud en chambre	citron chaud en chambre	petit déjeuner "healthy" en chambre
8		<b>8h00</b> Réveil Corporel méditation-étirements- yoga doux	<b>8h00</b> <i>Jus Petit-Dej</i> + Réveil corporel & mini-randonnée 1h30	<b>8h00</b> Réveil Corporel méditation-étirements- yoga doux	<b>8h00</b> <i>Jus Petit-Dej</i> + Réveil corporel & mini-randonnée 1h30	<b>8h00</b> Réveil Corporel méditation-étirements- yoga doux	soins à la Ferme Thermale ou <b>Temps Libre</b>
9		<b>9h00</b> <i>Jus Petit-Dej</i> + Respiration & Oxygénation		<b>9h00</b> <i>Jus Petit-Dej</i> + Respiration & Oxygénation		<b>9h00</b> <i>Jus Petit-Dej</i> + Respiration & Oxygénation	
10			soins à la Ferme Thermale ou <b>Temps Libre</b>	<b>10h30</b> Atelier Diététique "Jus détox"			
11		<b>11h00</b> RDV à la Ferme Thermale	<b>Atelier Détox</b> <i>Temps de Parole</i>		<b>Atelier Yoga</b> <i>faire le plein d'énergie</i>	<b>DEPART</b>	
12		<b>12h15</b> Déjeuner	<b>12h15</b> Déjeuner	<b>12h15</b> Déjeuner	<b>12h15</b> Déjeuner	<b>12h15</b> Déjeuner	
13							
14		<b>Atelier Mindfulness</b> <i>Connexion à Soi</i>				<b>14h00</b> Visite des jardins	
15			soins à la Ferme Thermale ou <b>Temps Libre</b>	soins à la Ferme Thermale ou <b>Temps Libre</b>	soins à la Ferme Thermale ou <b>Temps Libre</b>	soins à la Ferme Thermale ou <b>Temps Libre</b>	
16		<b>15h30</b> Atelier Initiation à la Médecine Chinoise & Herboristerie de saison		<b>Atelier Mindfulness</b> <i>Libération Emotionnelle</i>			
17	<b>Accueil &amp; Visite du Domaine</b>		<b>17h00</b> Yin Yoga		<b>17h00</b> Yin Yoga		
18						<b>18h30</b> <b>Apéritif de clotûre</b>	
19	<b>19h30</b> Dîner Individuel	<b>19h15</b> Dîner	<b>19h15</b> Dîner	<b>19h15</b> Dîner	<b>19h15</b> Dîner	<b>19h15</b> Dîner	
20		<b>20h00</b> Relaxation	<b>20h00</b> Relaxation	<b>20h00</b> Relaxation	<b>20h00</b> Relaxation		