

Programme stage 4 jours VITAL ETE

samedi

10 h accueil puis naturopathie (s'alléger,diètes et alimentation de l'été)

pique nique sur place à apporter

réflexologie plantaire

puis yoga qi gong méditation à la plage avec pique nique à la plage (prévoir cakes salades ect...)

dimanche

9 H 30 Yoga Qi Gong sur la plage

repas co préparé

naturopathie (Soleil, piqures se protéger pour l'été)

initiation massage ayurvedique

repas co préparé

méditation relax

lundi

auto- massage

techniques d 'hygiène

repas co préparé

initiation massage

yoga et qi gong sur la plage

repas et soirée libre (restos...diète... coucher du soleil)

mardi

yoga / qi gong sur la plage

repas co- préparé

réflexologie plantaire

cloture 16 H

Consultations individuelles en naturopathie sur RV pendant le stage