

SEMAINE DE BIEN-ETRE JUIN 17-21, 2019

LE CALENDRIER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
0730-0900		PETIT DÉJEUNER Sélection de buffet continental	PETIT DÉJEUNER Sélection de buffet continental	PETIT DÉJEUNER Sélection de buffet continental	PETIT DÉJEUNER Sélection de buffet continental
0930-1100		Discussion avec Elsa Introduction aux huiles essentielles pour le bien-être (LF)	Yoga et méditation avec Hélène Hatha Flow (LS)	Yoga et méditation avec Hilary Hatha (LS)	Nutrition: définitions, descriptions, différences avec Chrissie (LF)
1100-1230		Yoga et méditation avec Hilary (LS)	Nutrition: des aliments bons pour la santé avec Chrissie (LF) <u>OU</u> Aqua avec Dorn (LC)	Discussion avec Elsa Rapid Transformational therapy (LF) <u>OU</u> Aqua avec Dorn (LC)	Yoga et méditation avec Hélène Hatha Flow (LS)
1300-1430		LE DÉJEUNER	LE DÉJEUNER	LE DÉJEUNER	LE DÉJEUNER
1500-1600	Arrivée: rencontrer et saluer Invités résidentiels et thérapeutes	Discussion sur la ménopause - symptômes et solutions surprenantes avec Hilary	Séminaire Les dangers de la laiterie - atelier de fabrication de fromage végétalien (PM)	1430-1600 Introduction à l'auto hypnose avec Elsa (LS)	<i>Yoga débutant / intermédiaire (LS)</i>

LE MOULIN DE LA QUENTINIÈRE

JUIN 17-21 2019

1600-1700	yoga facial avec Hilary (LS)		Yoga et méditation avec Hélène Hatha Flow (LS)	Yoga et méditation avec Hélène Hatha Flow (LS)	
1700-1830	<i>Yoga débutant / intermédiaire (LS)</i>	Yoga et méditation avec Hilary Hatha (LS)	-T B A -	- L'TEMPS LIBRE-	
1930	REPAS DU SOIR	REPAS DU SOIR	REPAS DU SOIR	REPAS DU SOIR	

Tous les petits déjeuners / déjeuners / repas du soir servis dans la salle à manger du Moulin

Cle de reference:

LF Le Moulin foyer
 LDR Le Moulin dining room
 LC Leisure Complex
 LS Le Moulin salon
 PM La Petite Maison
 Gdn Jardin

NB Les instructeurs / sessions peuvent être sujets à changement sans préavis