

Séjour Bien-Être randonnée et relaxation aux Antilles (1 semaine)

Jour 1 : Arrivée aux Antilles

- Arrivée à [Lieu de Séjour]
- Installation
- Réunion d'orientation et présentation du programme

Jour 2 : Randonnée Découverte de Spots Magnifiques

- Petit-déjeuner énergétique
- Randonnée guidée vers un lieu pittoresque
- Déjeuner en plein air au cœur de la nature
- Temps libre pour explorer ou se détendre
- Soirée de bienvenue et dîner

Jour 3 : Randonnée Reconnaissance des Plantes Sauvages Comestibles et Médicinales

- Petit-déjeuner nutritif
- Randonnée guidée pour la découverte des plantes sauvages
- Apprentissage de la cueillette et de l'utilisation des plantes
- Déjeuner à base de plantes sauvages
- Atelier pratique sur la cuisine éducative
- Temps libre pour se détendre

Jour 4 : Massage Sportif et Relaxant

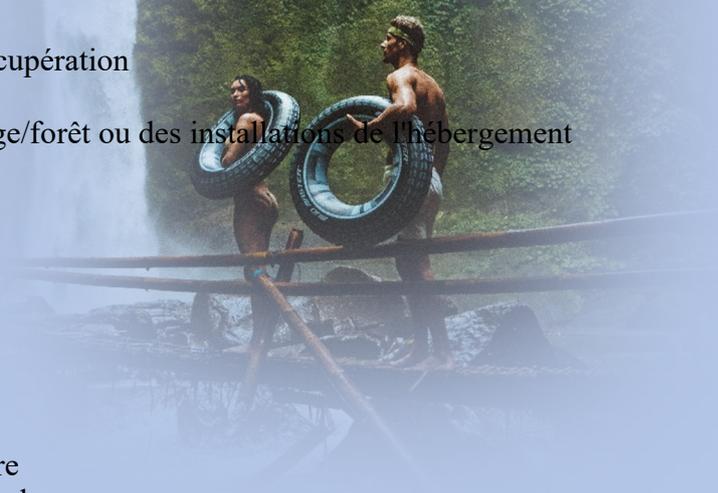
- Petit-déjeuner sain
- Massage sportif personnalisé pour la récupération
- Déjeuner léger
- Après-midi libre pour profiter de la plage/forêt ou des installations de l'hébergement
- Massage relaxant en fin de journée
- Dîner léger

Jour 5 : Randonnée et Journée Libre

- Petit-déjeuner revitalisant
- Randonnée vers un lieu exceptionnel
- Pique-nique en pleine nature
- Temps libre pour explorer ou se détendre
- Dîner libre pour découvrir la cuisine locale

Jour 6 : Luxopuncture (Acupuncture par Infrarouge)

- Petit-déjeuner équilibré
- Séance de luxopuncture pour l'équilibre énergétique
- Déjeuner léger
- Conférence informative sur la santé holistique



- Temps libre pour se détendre ou explorer
- Dîner d'adieu

Jour 7 : Départ

- Petit-déjeuner et check-out de l'hébergement
- Transfert à l'aéroport/port pour le départ