

Programme séjour Détox après les fêtes (1 semaine)

Jour 1 : Arrivée et Orientation

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

Jour 2 : Journée de Détox Alimentaire

- Petit-déjeuner détox
- Séance de yoga matinale
- Déjeuner équilibré
- Atelier sur la détox alimentaire
- Randonnée dans la nature
- Dîner léger et conférence sur la santé

Jour 3 : Journée de Méditation et Relaxation

- Petit-déjeuner nutritif
- Séance de méditation
- Déjeuner équilibré
- Massage détoxifiant
- Temps libre pour se détendre
- Dîner léger

Jour 4 : Randonnée et Découverte de la Nature

- Petit-déjeuner équilibré
- Randonnée guidée dans la nature
- Pique-nique sain en plein air
- Atelier sur la santé naturelle
- Massage revitalisant
- Dîner apaisant

Jour 5 : Journée de Conférences et Soin Personnel

- Petit-déjeuner énergétique
- Conférences sur la santé
- Déjeuner équilibré
- Temps libre pour des soins personnels
- Dîner léger

Jour 6 : Dernière Journée de Détox

- Petit-déjeuner détox
- Séance de yoga matinale
- Déjeuner équilibré



- Randonnée de clôture
- Bilan et réflexion sur la détox
- Dîner d'adieu

Jour 7 : Départ et Adieu

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

Ce programme offre une expérience de détox complète après les fêtes de la nouvelle année aux Antilles.

