Séjour Gestion du Poids et Vitalité

(1 semaine)

Jour 1 : Arrivée aux Antilles

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

Jour 2 : Journée de Détente et Bienvenue

- Petit-déjeuner équilibré
- Cours d'activité physique en plein air
- Déjeuner sain
- Massage relaxant
- Temps libre pour la détente
- Dîner d'accueil

Jour 3 : Gestion du Poids et Luxoponcture

- Petit-déjeuner nutritif
- Conférence sur la gestion du poids
- Séance de luxoponcture (acuponcture par infrarouge)
- Déjeuner équilibré
- Randonnée dans la nature
- Dîner sain

Jour 4 : Nutrition et Alimentation Adaptée

- Petit-déjeuner
- Atelier de cuisine éducative
- Déjeuner à base d'aliments adaptés pour la gestion du poids
 - Cours d'activité physique
 - Dîner léger

Jour 5: Randonnée dans la Nature

- Petit-déjeuner énergétique
- Randonnée guidée dans des paysages spectaculaires
- Pique-nique en plein air
- Temps libre pour se détendre ou explorer
- Dîner équilibré

Jour 6: Massages et Relaxation

- Petit-déjeuner
- Séance de massage sportif
- Déjeuner léger
- Massage relaxant

- Temps libre pour la détente
- Dîner léger

Jour 7 : Journée Libre et Adieu

- Petit-déjeuner
- Journée libre pour profiter de la plage, explorer la région, ou se détendre
- Déjeuner libre
- Dîner d'adieu

Jour 8 : Départ

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



Ce programme d'une semaine offre une variété d'activités pour aider les participants à atteindre leurs objectifs de gestion du poids tout en profitant de la beauté des Antilles.