Séjour Relaxation et Gestion du Stress

(1 semaines)

Jour 1: Arrivée aux Antilles

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

Jour 2: Relaxation dans la Nature

- Petit-déjeuner équilibré
- Randonnée guidée pour une immersion dans la nature
- Pique-nique en plein air
- Atelier sur les exercices respiratoires
- Massage relaxant
- Dîner apaisant

Jour 3 : Gestion du Stress et Luxoponcture

- Petit-déjeuner nutritif
- Atelier sur la gestion du stress
- Séance de luxoponcture (acuponcture par infrarouge)
- Déjeuner équilibré
- Randonnée méditative
- Dîner léger

Jour 4: Fleurs de Bach et Relaxation

- Petit-déjeuner
- Atelier sur les Fleurs de Bach pour l'équilibre émotionnel
- Déjeuner adapté pour la détente
- Temps libre pour la plage ou la piscine
- Dîner apaisant

Jour 5: Massages et Méditation

- Petit-déjeuner énergétique
- Massage relaxant du corps entier
- Déjeuner équilibré
- Atelier de méditation pour la relaxation
- Temps libre pour la détente
- Dîner léger

Jour 6: Alimentation Apaisante

- Petit-déjeuner
- Atelier sur l'alimentation adaptée pour le bien-être
- Déjeuner apaisant
- Temps libre pour explorer la région

• Dîner d'adieu

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/port pour le départ

Ce programme offre une variété d'activités pour aider les participants à se détendre et à gérer leur stress tout en profitant des paysages magnifiques des Antilles.