



Vendredi 11 Mars

- 17:00 Arrivée, installation dans les chambres, temps libre pour profiter du spa
- 19:15 Opening et jeux
- 20:00 Dîner 🍷
- 21:30 Conférence et observation des étoiles 🌌

Dimanche 13 Mars

- 08:00 Petit déjeuner ☺️
- 09:00 Réveil musculaire, danse 🧘
- 12:00 Déjeuner ☺️
- 13:45 Stretching relaxation
- 14:30 Temps libre pour une ballade dans la nature
- 17:00 Départ

Samedi 12 Mars

- 08:00 Petit déjeuner ☺️
- 09:00 Réveil musculaire, danse 🧘
- 12:00 Déjeuner ☺️
- 13:45 Stretching relaxation
- 14:30 Temps libre pour profiter du spa ou se ballader dans la nature, se détendre
- 17:00 Temps libre ou cours de maquillage
- 18:00 Séance photo
- 20:00 Dîner 🍷
- 21:00 Scène ouverte puis jeux 🎲

4ème édition

Retraite danse & bien-être esprit "Cocooning"



www.jala-danse.com

