

# RETRAITE RENAISSANCE

du 20 au 22 mars 2026

## LE PROGRAMME

**Vendredi 20 Mars :**

Arrivée à partir de 15h00

Dîner

**Samedi 21 Mars :**

Yoga de 8h à 8h45

Petit-déjeuner

Conférence par une naturopathe de 10h à 10h45

Atelier cuisine et repas du midi de 11h à 13h30

Marche bien-être de 13h30 à 14h30

(randonnée aquatique si le temps le permet)

Massage auto-viscéral de 15h00 à 16h00

Sauna, Jacuzzi

Dîner

**Dimanche 22 Mars:**

Yoga de 8h à 8h45

Petit-déjeuner

Apéritif Olfactif de 10h15 à 11h45

Départ à 12h30

Merci de nous préciser si vous amenez votre tapis de yoga