

# Weekend Ancrage, Energie et forêt

**Samedi 08 Juin**

- 9h00  Café d'accueil - présentation du séjour - Tirage de carte  
Caroline Demey et Delphine Bouyssou
- 10h>12h30  **Balade méditative en forêt + Flow**  
**Yoga sensoriel 2h30**  
Delphine Bouyssou (Yogadel)
- 12h30>13h45  Déjeuner végétarien  
LB traiteur Pom'Poire
- 13h45>16h00  Temps personnel  
Installation en chambre (14h30) - Balade - Piscine - lecture
- 16h00>17h30  **Danse intuitive libre au coeur de la nature - bain sonore 1h30** CélineThompson
- 17h30>18h00  Temps personnel  
Balade - piscine - lecture - espace tisane et collations
- 18h00>19h00  **Yin Yoga + Yoga du visage 1h**  
Delphine Bouyssou (Yogadel)
- 19h00>19h30  Temps personnel
- 19h30>21h30  Diner Planche dinatoire veggie  
Préparé par les propriétaires
- 21h30>22h30  **Méditation braséro & grand cèdre 1h**  
Delphine Bouyssou (Yogadel)

# Weekend Ancrage, Energie et forêt

**Dimanche 09 Juin**

8h00>10h00



**Flow Yoga à jeun 2h**

Delphine Bouyssou (Yogadel)

10h>12h



**Brunch - Clotûre de séjour -  
Tirage de carte**

Delphine Bouyssou (Yogadel)

12h00



**Libération de votre chambre**

12h00>16h00



**Départ ou temps personnel au  
Domaine du Val Sauvage**



DOMAINE DU VAL  
**SAUVAGE**