

RETRAITE

MA SANTÉ ACTIVE

Horaire

10h
13h

Départ de Montréal
Arrêt et lunch à Québec

14h
16h

Départ de Québec
Arrivée à l'Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix

18h
20h

Souper au Restaurant Les Labours
Atelier sur le sommeil

9h30
10h30

Yoga "Éveiller son corps"
Atelier "Le lymphoedème"

12h
13h30

Dîner
Marche respiratoire sur le site

14h30
15h30

Séance d'activité physique en groupe MSA
Échanges et partage sur notre santé active

18h30
20h30

Souper au Restaurant Les Labours
Méditation

9h30
10h30

Techniques de marche
Atelier Nutrition avec Caroline Cloutier

9h30
10h30

Dîner
Marche respiratoire
Circuit cardio-Musculation

12h
13h

Dîner
Départ de l'Hôtel & Spa Le Germain Charlevoix

15h
18h

Arrivée à Québec
Arrivée à Montréal

