

# Séjour 8 jours / 7 nuits *(Planning établi à titre indicatif)*

Les horaires et activités peuvent être modifiés et remplacés en fonction des conditions climatiques, de votre état de santé ou d'éventuelles prescriptions médicales. Côté restauration, tous les menus sont définis par notre nutritionniste. Seul le dîner du jour d'arrivée est à la carte.

	Jour d'arrivée	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour de départ
Petit-déjeuner		18	18	18	18	18	18	18
9h - 10h		3	8	1	1	13	1	1
10h- 11h		4	9	1	11	13	1	7
11h -12h		4	10	1	11	14	1	17
Déjeuner		18	18	18	18	18	18	18
		1	1	1	1	1	1	
14h - 15h		5	11	12	5	15	16	
15h - 16h	1	6	11	12	6	15	16	
16h - 17h	2	7	5	5	5	7	5	
Dîner	<i>A la carte</i>	18	18	18	18	18	18	

18

## Activités du Programme Synergie+

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| 1 | Temps libre : Piscine chauffée, Sauna, Hammam, Salle de fitness, VTT, Surf, Escalade, Skatepark, Slackline, Plage, Volley ball |   |  |
| 2 | Consultation nutritionniste et analyse biophysique   | 6 | Promenade et méditation à travers les dunes de Baleal              |
| 3 | Analyses : prise de sang, urines, électrocardiogramme  | 7 | Soin / Massage au Spa  |
| 4 | Apnée : techniques de respiration  | 8 | Consultation médicale avec résultats des analyses                  |
| 5 | Cours collectif : Yoga, Pilates, Zumba, Respiration, Méditation ...  | 9 | Médecine quantique : analyse du système électromagnétique corporel |

# Séjour 5 jours / 4 nuits *(Planning établi à titre indicatif)*

Le programme "Synergie+" a été optimisé pour un séjour de courte durée.

	Jour d'arrivée	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour de départ
Petit-déjeuner		18	18	18	18
9h - 10h		3	8	13	1
10h - 11h		4	9	13	7
11h - 12h		4	10	14	17
Déjeuner		18	18	18	18
		1	1	1	
14h - 15h		5	11	15	
15h - 16h	1	6	11	7	
16h - 17h	2	6	5	5	
Dîner	<i>A la carte</i>	18	18	18	

19

## Suite de la liste des activités du Programme Synergie+

10	Longe-côte : Marche les pieds dans l'eau, le long de la côte de Baleal	15	VTT
11	Atelier de travail : Thème à vocation professionnelle	16	Consultation d'ostéopathie
12	Initiation au surf	17	Bilan nutritionnel de fin de séjour après le départ en consultation en ligne
13	Médecine traditionnelle Chinoise	18	Menu défini par notre nutritionniste
14	Reiki		