



## PROGRAMME ART DE LA DETOX

### Séjour du vendredi 15 au dimanche 17 octobre 2021

Lieu : Gîte à Cuers dans le Var

#### Vendredi 15

**9h30** Accueil autour d'une boisson détox, Présentation, Installation et Visite du domaine

- ▶ Atelier/Conférence alimentation et Cours de cuisine végétarienne
- ▶ Déjeuner
- ▶ Atelier artistique, Soin individuel ou Temps libre
- ▶ Pause boisson
- ▶ Cours de Pilates
- ▶ Préparation du repas du soir
- ▶ Apéritif
- ▶ Souper

#### Samedi 16

- ▶ Séance Corps & Esprit
- ▶ Brunch détox
- ▶ Atelier artistique, Soin individuel ou Temps libre
- ▶ Pause boisson
- ▶ Marche autour du domaine
- ▶ Préparation du repas du soir
- ▶ Apéritif
- ▶ Souper

#### Dimanche 17

- ▶ Séance Corps & Esprit
  - ▶ Brunch détox
  - ▶ Atelier artistique, Soin individuel ou Temps libre
- 16h30** Vernissage et Pot de départ