

Horaires

1er jour : 9h30

4ème jour : fin à 17h

Il est nécessaire d'emporter :

- 1 table de massage
- 1 coussin
- 1 petite couverture
- Un pendule
- 1 cahier pour les notes et certains exercices
- 1 thermos - 1 mug -
- Bouteilles d'eau - tisane - thé ou café
- des fruits secs et frais - biscuits - pour des instants de collation (penser à diversifier aussi avec des denrées non sucrées - pâtés végétaux - olives - fromages - oeufs durs, légumes frais à croquer...)
- nourriture végétarienne svp.
- je privilégie des pauses fréquentes pendant la journée pour boire et se restaurer plutôt qu'un repas qui alourdit.

Emporter un maillot de bain et serviettes car la rivière passe au bout du terrain.