

# Programme Croisière Bien-être Alhambra

---

Semaine Détente  
Pension Complète

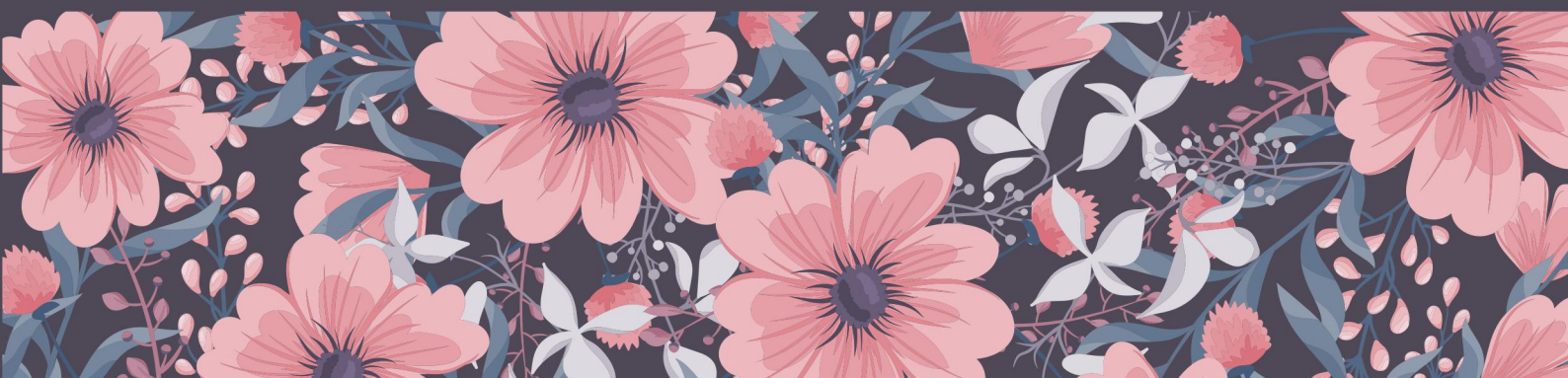
---

Vierzon-CHER-BERRY

---

## Contact

07 49 72 30 99  
[contact@lalhambra.fr](mailto:contact@lalhambra.fr)





# **SEMAINE CROISIERE BIEN-ETRE**

## Lundi au Samedi

*Arrivée:* dimanche soir vers 18h

Installation dans votre suite

Discours de bienvenue et présentations

*Tous les repas (petit-déjeuners, déjeuners et dîners) sont diététiques.*

### **Lundi**

#### **Matin**

Petit déjeuner

Cours d'initiation aux principes de base de la nutrition

Présentation du programme

Déjeuner

#### **Après-midi**

Marche digestive sur le canal du Berry (à 5 minutes de l'Alhambra). Environ 1h.

Pause Infusions

Massages ayurvédiques

Dîner





## Mardi

### Matin

Petit-déjeuner

Marche à pied environ 2h sur le Canal du Berry

Pause et douche

Déjeuner

### Après-midi

Séance collective de sophrologie (1h30)

Pause infusion

Massages crâniens

Dîner





## Mercredi

### Matin

Petit-déjeuner

Séance collective de Yoga

Pause

Déjeuner

### Après-midi

Après-midi culturelle

Pause

Dîner

Soirée Discussions





## Jeudi

### **Matin**

Petit-déjeuner

Marche au bord du canal du Berry (3h)

Déjeuner

### **Après-midi**

Après-midi culturelle

Pause

Dîner

Soirée bols tibétains





## Vendredi

### **Matin**

Petit-déjeuner

Quartier libre

Déjeuner

### **Après-midi**

Tai Chi Chuan

Pause

Massages faciaux

Dîner

**Départ:** samedi matin

