



CLAIRE BORWIN

L'été en équilibre



Accompagner les participants vers plus
de légèreté, d'énergie et de clarté,
à la fois corporelle et émotionnelle, avant l'été.



WEEK-END
DU VENDREDI 8 MAI AU 10 MAI 2026

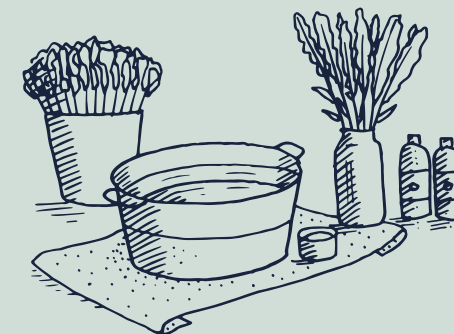
SÉJOUR AVEC HÉBERGEMENT
SOUS FORME DE RETRAITE

VENDREDI 8 MAI

À partir de 16h: Arrivée des participants

19h: Rencontre des participants
autour d'un verre de bienvenue

19h30: Dîner à la Table Du Ventoux



SAMEDI 9 MAI

8h15: Rendez-vous à la maison Tilleul
pour l'accueil et introduction de la journée

8h30 – 10h: Départ pour une marche
d'une durée d'1h30

10h30 – 12h: Brunch

12h30: Échange pédagogique sur les sujets du thème

14h: Atelier « l'art du fait maison » :
3 choix de boissons : drainante, vitalisante
ou basifiante

15h: Atelier créatif : personnalisation artistique
de son cahier de recette

16h: Fin de la journée (temps libre,
échanges individuels, drainage au spa)

19h30: Dîner à la Table Du Ventoux

DIMANCHE 10 MAI

8h30 – 9h15: 45 minutes d'aquagym

9h30: Petit déjeuner à la Table Du Ventoux

10h30: Échanges pédagogiques sur les émotions
& l'alimentation / microbiote & énergie

12h: Préparation du repas avec fiches techniques

13h30: Déjeuner

15h: Échanges sur la mise en place de rituels
(routines) concrets et durables et journal de bord
alimentaire.

Après 16h: Fin du week-end,
dernier drainage au spa