

# YOGA & BIEN-ÊTRE

## au Château de Fonscolombe

*Un voyage spirituel et gustatif à travers de nombreuses activités mêlant différents modes de méditation et la découverte de produits de luxe, tels que le vin et le chocolat. Le tout, végétarien-friendly !*

### VENDREDI

16h00 : check-in

18h00 : yoga relaxant  
& méditation (1h)

19h15 : dîner au Temps Suspendu

21h30 : cours d'auto-massage  
(30/45min)



### DIMANCHE

8h30 : yoga dynamique (1h)

9h45 : petit-déjeuner libre

12h00 : check-out



### SAMEDI

8h30 : yoga dynamique  
& énergisant (1h)

9h45 : petit-déjeuner libre

11h00 : sophro-dégustation  
avec vins de Fonscolombe (1h)

12h30 : déjeuner libre

16h00 : cérémonie  
du cacao Sacré (1h30)

19h15 : dîner à La Table  
(menu en 5 temps végétarien)

