

ACTIVITES AU DOMAINE DES ETANGS - *ACTIVITIES SHEET AT THE DOMAINE DES ETANGS*

ETE 2020 - *SUMMER 2020*

CHRIS QUINTEIRO

Naturopathe Iridologue - *Naturopathic Iridologist*

Du 1er au 12 Juillet 2020 - *From 1st to 12th of July 2020*

Du 27 Juillet au 08 Août 2020 - *From 27th to 8th of August 2020*

Gratuit – *Complimentary for hotel guests*

FRANCINE THEKAL

Spécialiste certifiée du Kobido - *Certified Kobido specialist*

Du 10 au 13 Juillet 2020 - *From 10th to 13th of July 2020*

Payant - *Chargeable*

Tarif par séance, à régler à la réservation - *Rate per session, to be paid upon reservation : 185€*

ARNAULD PONTIER

Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

Du 13 au 26 Juillet 2020 - *From 13th to 26th of July 2020*

Du 9 au 24 Août 2020 - *From 9th to 24th of August*

Gratuit - *Complimentary for hotel guests*

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

CHRIS QUINTEIRO : NATUROPATHE IRIDOLOGUE - *NATUROPATHIC IRIDOLOGIST*

Du 01 au 6 juillet 2020 – *From 1st to 6th of July 2020*

	Mercredi 1er Juillet <i>Wednesday 1st July</i>	Jeudi 2 Juillet <i>Thursday 2nd July</i>	Vendredi 3 Juillet <i>Friday 3rd July</i>	Samedi 4 Juillet <i>Saturday 4th July</i>	Dimanche 5 Juillet <i>Sunday 5th July</i>	Lundi 6 Juillet <i>Monday 6th July</i>
9h00 - 9h30	Yoga : Salutation au Soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Salutation au soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Salutation au soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Les mouvements de l'arbre <i>Yoga : The movements of the tree</i>	Exercices pour recharger son corps en énergie <i>Exercises for recharging one's body with energy</i>	Méditation "Ecouter la nature" <i>Meditation "Listening to Nature"</i>
9h30 - 11h00	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Respirer et mieux se connaître n°1 <i>Breathing and getting to know each other better n°1</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Respirer et mieux se connaître n°2 <i>Breathing and getting to know each other n°2</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Yoga du dos <i>Back Yoga</i>
11h15 - 12h00	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Pieds dans l'eau <i>Feet in the water</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Partage pieds dans la terre <i>Sharing feet in the ground</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>
16h00 - 17h30	Yoga du silence <i>Silence Yoga</i>	Yoga de l'instant présent <i>Yoga of the Present Moment</i>	Yoga pour la digestion <i>Yoga for digestion</i>	La nature et moi : se réinventer <i>Nature and me: reinventing ourselves</i>	Respirer et gérer l'anxiété <i>Breathing and managing anxiety</i>	Exercices pour l'équilibre n°1 <i>Balance exercises n°1</i>
17h45 - 19h00	Méditation de la libellule <i>Meditation of the dragonfly</i>	Méditation du chêne <i>Oak Meditation</i>	Méditation du sureau <i>Elderberry Meditation</i>	Méditation des éléments <i>Meditation of the elements</i>	Méditation de l'air <i>Air meditation</i>	Méditation du prunellier <i>Meditation of the blackthorn tree</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

CHRIS QUINTEIRO : NATUROPATHE IRIDOLOGUE - *NATUROPATHIC IRIDOLOGIST*

Du 07 au 12 juillet 2020 – *From 7th to 12th of July 2020*

	Mardi 7 Juillet <i>Tuesday 7th July</i>	Mercredi 8 Juillet <i>Wednesday 8th July</i>	Jeudi 9 Juillet <i>Thursday 9th July</i>	Vendredi 10 Juillet <i>Friday 10th July</i>	Samedi 11 Juillet <i>Saturday 11th July</i>	Dimanche 12 Juillet <i>Sunday 12th July</i>
9h00 - 9h30	Yoga : Réchauffer les articulations <i>Yoga: Warming the joints</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Yoga pour le système immunitaire <i>Yoga for the immune system</i>	Bouger et se réinventer <i>Moving and reinventing yourself</i>	Yoga dynamique <i>Dynamic Yoga</i>	Yoga : Salutation au soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>
9h30 - 11h00	Yoga des yeux <i>Eyes Yoga</i>	Yoga de la joie <i>Yoga of Joy</i>	Marche et respiration <i>Walking and breathing</i>	Atelier de respiration <i>Breathing workshop</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Yoga pour les hanches <i>Yoga for the hips</i>
11h15 - 12h00	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>
16h00 - 17h30	Yoga pour l'harmonie <i>Yoga for Harmony</i>	Respirer et mieux se connaître n°3 <i>Breathing and getting to know each other better n°3</i>	Yoga : Les mouvements de l'arbre <i>Yoga : The movements of the tree</i>	Yoga pour bien dormir <i>Yoga for good sleep</i>	Respirer et gérer le stress <i>Breathing and managing stress</i>	Exercices pour l'équilibre n°2 <i>Balance exercises n°2</i>
17h45 - 19h00	Méditation de la noisette <i>Meditation of the hazelnut</i>	Méditation pour se réinventer <i>Meditation to reinvent oneself</i>	Méditation de la terre <i>Meditation of the earth</i>	Méditation de la paix <i>Peace Meditation</i>	Méditation <i>Meditation</i>	Méditation de la gratitude <i>Meditation of Gratitude</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

FRANCINE THEKAL : SPECIALISTE CERTIFIEE DU KOBIDO - *CERTIFIED KOBIDO SPECIALIST*

Du 10 au 13 juillet 2020 – *From 10th to 13th of July 2020*

Tarif par séance, à régler à la réservation – *Rate per session, to be paid upon reservation : 185€*

	Vendredi 10 Juillet <i>Friday 10th July</i>	Samedi 11 Juillet <i>Saturday 11th July</i>	Dimanche 12 Juillet <i>Sunday 12th July</i>	Lundi 13 Juillet <i>Monday 13th July</i>
10h00 - 11h30		Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>
11h30 - 13h00		Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>
14h30 - 16h00		Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>
16h30 - 18h00	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>
18h00 - 19h30	Séance de Kobido individuelle <i>Individual Kobido Session</i>			

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

Du 13 au 19 Juillet 2020 - *From 13th to 19th of July 2020*

	Lundi 13 Juillet <i>Monday 13th July</i>	Mardi 14 Juillet <i>Tuesday 14th July</i>	Mercredi 15 Juillet <i>Wednesday 15th July</i>	Jeudi 16 Juillet <i>Thursday 16th July</i>	Vendredi 17 Juillet <i>Friday 17th July</i>	Samedi 18 Juillet <i>Saturday 18th July</i>	Dimanche 19 Juillet <i>Sunday 19th July</i>
9h00 - 9h40	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	QiGong de l'été <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Qi-Gong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>
11h00 - 12h00	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>
16h00 - 17h15	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym respiratoire niveau 3 <i>Respiratory Gym Level 3</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>
18h00 - 18h40	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>	Relaxation- Méditation <i>Relaxation Meditation</i>	QiGong du vieux sage <i>QiGong of the old sage</i>	Relaxation- Méditation <i>Relaxation Meditation</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

Du 20 au 26 Juillet 2020 - *From 20th to 26th of July 2020*

	Lundi 20 Juillet <i>Monday 20th July</i>	Mardi 21 Juillet <i>Tuesday 21th July</i>	Mercredi 22 Juillet <i>Wednesday 22th July</i>	Jeudi 23 Juillet <i>Thursday 23rd July</i>	Vendredi 24 Juillet <i>Friday 24th July</i>	Samedi 25 Juillet <i>Saturday 25th July</i>	Dimanche 26 Juillet <i>Sunday 26th July</i>
9h00 - 9h40	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Qi-Gong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'été <i>Summer QiGong</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>
11h00 - 12h00	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>
16h00 - 17h15	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>
18h00 - 18h40	Relaxation-Méditation <i>Relaxation Meditation</i>	QiGong du vieux sage <i>QiGong of the old sage</i>	Relaxation-Méditation <i>Relaxation Meditation</i>	Gym respiratoire niveau 3 <i>Respiratory Gym Level 3</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

CHRIS QUINTEIRO : *NATUROPATHE IRIDOLOGUE - NATUROPATHIC IRIDOLOGIST*

Du 27 Juillet au 02 Août 2020 – *From 27th of July to 2nd of August*

	Lundi 27 Juillet <i>Monday 27th July</i>	Mardi 28 Juillet <i>Tuesday 28th July</i>	Mercredi 29 Juillet <i>Wednesday 29th July</i>	Jeudi 30 Juillet <i>Thursday 30th July</i>	Vendredi 31 Juillet <i>Friday 31st July</i>	Samedi 1 ^{er} Août <i>Saturday 1st August</i>	Dimanche 2 Août <i>Sunday 2nd August</i>
9h00 - 9h30	Yoga : Salutation au Soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Salutation au soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Salutation au soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Les mouvements de l'arbre <i>Yoga : The movements of the tree</i>	Exercices pour recharger son corps en énergie <i>Exercises for recharging one's body with energy</i>	Méditation "Ecouter la nature" <i>Meditation "Listening to Nature"</i>	Yoga : Réchauffer les articulations <i>Yoga: Warming the joints</i>
9h30 - 11h00	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Respirer et mieux se connaître n°1 <i>Breathing and getting to know each other better n°1</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Respirer et mieux se connaître n°2 <i>Breathing and getting to know each other n°2</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Yoga du dos <i>Back Yoga</i>	Yoga des yeux <i>Eyes Yoga</i>
11h15 - 12h00	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Pieds dans l'eau <i>Feet in the water</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Partage pieds dans la terre <i>Sharing feet in the ground</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>
16h00 - 17h30	Yoga du silence <i>Silence Yoga</i>	Yoga de l'instant présent <i>Yoga of the Present Moment</i>	Yoga pour la digestion <i>Yoga for digestion</i>	La nature et moi : se réinventer <i>Nature and me: reinventing ourselves</i>	Respirer et gérer l'anxiété <i>Breathing and managing anxiety</i>	Exercices pour l'équilibre n°1 <i>Balance exercises n°1</i>	Yoga pour l'harmonie <i>Yoga for Harmony</i>
17h45 - 19h00	Méditation de la libellule <i>Meditation of the dragonfly</i>	Méditation du chêne <i>Oak Meditation</i>	Méditation du sureau <i>Elderberry Meditation</i>	Méditation des éléments <i>Meditation of the elements</i>	Méditation de l'air <i>Air meditation</i>	Méditation du prunellier <i>Meditation of the blackthorn tree</i>	Méditation de la noisette <i>Meditation of the hazelnut</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

ACTIVITES AU DOMAINE DES ETANGS – ACTIVITIES SHEET AT THE DOMAINE DES ETANGS

CHRIS QUINTEIRO : NATUROPATHE IRIDOLOGUE - NATUROPATHIC IRIDOLOGIST

Du 3 Août au 08 Août 2020 – From 3rd to 8th of August 2020

	Lundi 3 Août <i>Monday 3rd August</i>	Mardi 4 Août <i>Tuesday 4th August</i>	Mercredi 5 Août <i>Wednesday 5th August</i>	Jeudi 6 Août <i>Thursday 6th August</i>	Vendredi 7 Août <i>Friday 7th August</i>	Samedi 8 Août <i>Saturday 8th August</i>
9h00 - 9h30	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Yoga pour le système immunitaire <i>Yoga for the immune system</i>	Bouger et se réinventer <i>Moving and reinventing yourself</i>	Yoga dynamique <i>Dynamic Yoga</i>	Yoga : Salutation au soleil <i>Yoga : Sun Salutation</i>	Yoga : Réchauffer les articulations <i>Yoga: Warming the joints</i>
9h30 - 11h00	Yoga de la joie <i>Yoga of Joy</i>	Marche et respiration <i>Walking and breathing</i>	Atelier de respiration <i>Breathing workshop</i>	Marche contemplative <i>Contemplative walk</i>	Yoga pour les hanches <i>Yoga for the hips</i>	Yoga des yeux <i>Eyes Yoga</i>
11h15 - 12h00	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>	Moment de partage <i>Moment of sharing</i>
16h00 - 17h30	Respirer et mieux se connaître n°3 <i>Breathing and getting to know each other better n°3</i>	Yoga : Les mouvements de l'arbre <i>Yoga : The movements of the tree</i>	Yoga pour bien dormir <i>Yoga for good sleep</i>	Respirer et gérer le stress <i>Breathing and managing stress</i>	Exercices pour l'équilibre n°2 <i>Balance exercises n°2</i>	Yoga pour l'harmonie <i>Yoga for Harmony</i>
17h45 - 19h00	Méditation pour se réinventer <i>Meditation to reinvent oneself</i>	Méditation de la terre <i>Meditation of the earth</i>	Méditation de la paix <i>Peace Meditation</i>	Méditation <i>Meditation</i>	Méditation de la gratitude <i>Meditation of Gratitude</i>	Méditation de la noisette <i>Meditation of the hazelnut</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / To book, please contact the reception by dialing 9

ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

Du 09 au 15 Août 2020 - *From 09th to 15th of August 2020*

	Dimanche 9 Août <i>Sunday 9nd August</i>	Lundi 10 Août <i>Monday 10th August</i>	Mardi 11 Août <i>Tuesday 11th August</i>	Mercredi 12 Août <i>Wednesday 12th August</i>	Jeudi 13 Août <i>Thursday 13th August</i>	Vendredi 14 Août <i>Friday 14th August</i>	Samedi 15 Août <i>Saturday 15th August</i>
9h00 - 9h40	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	QiGong de l'été <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Qi-Gong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>
11h00 - 12h00	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>
16h00 - 17h15	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym respiratoire niveau 3 <i>Respiratory Gym Level 3</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>
18h00 - 18h40	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>	Relaxation- Méditation <i>Relaxation Meditation</i>	QiGong du vieux sage <i>QiGong of the old sage</i>	Relaxation- Méditation <i>Relaxation Meditation</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

Du 16 au 22 Août 2020 - *From 15th to 22nd of August 2020*

	Dimanche 16 Août <i>Sunday 16th August</i>	Lundi 17 Août <i>Monday 17th August</i>	Mardi 18 Août <i>Tuesday 18th August</i>	Mercredi 19 Août <i>Wednesday 19th August</i>	Jeudi 20 Août <i>Thursday 20th August</i>	Vendredi 21 Août <i>Friday 21st August</i>	Samedi 22 Août <i>Saturday 22nd August</i>
9h00 - 9h40	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Qi-Gong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'été <i>Summer QiGong</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>
11h00 - 12h00	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	QiGong de l'Eté <i>Summer QiGong</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>
16h00 - 17h15	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym respiratoire niveau 2 <i>Respiratory Gym Level 2</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>
18h00 - 18h40	Relaxation-Méditation <i>Relaxation Meditation</i>	QiGong du vieux sage <i>QiGong of the old sage</i>	Relaxation-Méditation <i>Relaxation Meditation</i>	Gym respiratoire niveau 3 <i>Respiratory Gym Level 3</i>	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*

ARNAULD PONTIER : Tai Chi Chuan, QiGong, Do-In, Relaxation, Meditation

Du 23 au 24 Août 2020 - *From 23rd to 24th of August 2020*

	Dimanche 23 Août <i>Sunday 23rd August</i>	Lundi 24 Août <i>Monday 24th August</i>
9h00 - 9h40	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>	QiGong de l'été <i>Summer QiGong</i>
11h00 - 12h00	Initiation Do-In <i>Do-In Initiation</i>	Initiation Tai Chi Chuan <i>Tai Chi Chuan Initiation</i>
16h00 - 17h15	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>	Gym myofasciale <i>Miosfasciale gym</i>
18h00 - 18h40	QiGong de l'arbre <i>QiGong of the tree</i>	Gym respiratoire niveau 1 <i>Respiratory Gym Level 1</i>

CES ACTIVITÉS SONT DISPONIBLES SUR INSCRIPTION LA VEILLE, AVANT 17H À LA RECEPTION / *ACTIVITIES ARE AVAILABLE ON REGISTRATION AT THE RECEPTION BEFORE 5PM THE DAY BEFORE*

Pour réserver, merci de contacter la réception en composant le 9 / *To book, please contact the reception by dialing 9*