

Programmation

As-tu du GUTS version spécifique détox Godefroy 2023

Horaire à titre indicatif, sujet à changement

JOUR 1

8h30 arrivée et enregistrement pour le séjour

Nous allons nous rejoindre dans le grand Hall.
Petite visite guidée

9h00 réunion: Salle Le gardeur

Mot de bienvenue
Ouverture de notre week-end ensemble

9h30 Expériences à boire

10h00 Conférence : Salle Le gardeur

Tout sur le microbiote intestinal: c'est quoi une digestion fonctionnelle

12h à 13h Dîner: Salle à manger Le Godefroy / Buffet chaud et froid

13h00 Méditation guidée

13h30 Conférence: Salle Le gardeur

Comment fonctionne la détox et comment l'optimiser pour la perte de poids, obtenir plus d'énergie et notre bien-être

15h30 Expériences à boire

TABATA

16h00 Rafrâichissement

18h Souper: Salle à manger Le Godefroy / Repas 3 services

Activité libre

JOUR 2

7h - 9h petit déjeuner : Salle à manger Le Godefroy

9h00 réunion: Salle Le gardeur

TABATA

9h30 *Expériences à boire*

10h00 Conférence : Salle Le gardeur

Apprenez comment balancer votre alimentation

12h à 13h Dîner: Salle à manger Le Godefroy / Buffet chaud et froid

13h00 Conférence : Salle Le gardeur

À quoi s'attendre rendu à la maison

14h30 *Expériences à boire*

TEMPS LIBRE

16h00 Conférence : Salle Le gardeur

As-tu du GUTS? Votre programme VIP

18h Souper: Salle à manger Le Godefroy / Repas 3 services

Activité libre

JOUR 3

7h - 9h petit déjeuner : Salle à manger Le Godefroy

9h00 réunion: Salle Le gardeur

9h30 *Expériences à boire*

Surprise !

10h00 Conférence : Salle Le gardeur

Maintenir les acquis & célébrer vos réussites

12h à 13h Dîner: Salle à manger Le Godefroy / Buffet chaud et froid

13h00 Plusieurs activités disponibles / *Expériences à boire*

Marche en forêt

Aquaforme

Golf

Bains chauds

Activité libre