



Votre calendrier pour votre escapade bien-être

Votre voyage au soleil pour prendre soin de vous commence ici! Voici ce qui vous attend cette semaine.

Vendredi 5 avril	Samedi 6 avril	Dimanche 7 avril	Lundi 8 avril	Mardi 9 avril	Mercredi 10 avril	Jeudi 11 avril	Vendredi 12 avril	Samedi 13 avril
<p>Voyageurs de Montréal : Arrivée à l'aéroport et transfert en autobus à l'hôtel Enregistrement à l'hôtel</p> <p>Rencontre avec l'entraîneur de Montréal</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga et méditation - Tous niveaux</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga et méditation - Tous niveaux</p> <p>11 h à 12 h Mouvements doux</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga et méditation - Tous niveaux</p> <p>11 h à 12 h 30 Expérience culinaire</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga sur chaise et méditation - Tous niveaux</p> <p>11 h à 12 h Mouvements doux</p>	<p>8 h à 11 h Randonnée : Colonnes d'Hercule 2,5 à 3 heures Niveau de difficulté : modéré*</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga et méditation - Tous niveaux</p> <p>11 h à 12 h Mouvements doux</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga et méditation - Tous niveaux</p> <p>Voyageurs de Montréal : Départ de l'hôtel Transfert en autobus vers l'aéroport et vol de retour</p>	<p>9 h à 10 h 30 Yoga et méditation - Tous niveaux</p> <p>Voyageurs de Toronto : Départ de l'hôtel Transfert en autobus vers l'aéroport et vol de retour</p>
Dîner								
	<p>15 h à 16 h Mouvements doux</p> <p>Voyageurs de Toronto : Arrivée à l'aéroport et transfert en autobus à l'hôtel Enregistrement à l'hôtel</p> <p>18 h 30 Soirée de bienvenue avec Vacances Air Canada et les entraîneurs (cocktails et hors-d'œuvre)</p>	<p>16 h à 17 h Veiller sur soi-même et son bien-être n°1</p>	<p>14 h à 14 h 45 Aquazen</p>	<p>16 h à 17 h Veiller sur soi-même et son bien-être n°2</p>	<p>14 h à 14 h 45 Aquazen</p>	<p>16 h à 17 h Yoga réparateur et réflexion</p> <p>18 h 30 à 21 h 30 Barbecue de clôture sur la plage</p>	<p>16 h à 17 h Yoga réparateur et réflexion</p>	

Quoi apporter?

Cours de yoga et mouvements doux : chaussures de sport, bouteille d'eau, bloc de yoga, sangle, tapis

Randonnée aux Colonnes d'Hercule : vêtements de sport, chaussures de marche, écran solaire, serviette, chapeau

*Niveau de difficulté modéré : convient généralement aux randonneurs débutants qui souhaitent se mettre au défi. Le terrain est légèrement incliné et certaines sections peuvent être plus raides.



VACANCES AIR CANADA

Faites voyager
vos rêves^{MD}