

# Espace de bien-être de Frience

Du 13 juillet au 9 août  
2026



- Activités de ressourcement personnel
- Terrasse Zen panoramique
- Buvette et petite restauration

# Programme

## Lundi 13 juillet

- 10h15 - 11h45: Respiration, huiles essentielles et auto-massages
- 15h15 - 16h15: Yoga en famille
- 18h15 - 19h30: Yoga avec Handpan

## Mardi 14 juillet

- 10h15 - 11h15: FlowNergy
- 18h30 - 19h30: Yin Yoga

## Mercredi 15 juillet

- 10h00 - 11h00: Relaxation
- 11h15 - 12h15: Initiation au Yin Yoga
- 15h30 - 17h00: Yoga Munz-Floor

## Jeudi 16 juillet

- 10h15 - 11h15: Qi Gong
- 13h00 - 17h00: Massages assis: méthode Chantani (30min)
- 17h30 - 18h30: Power Flow

## Vendredi 17 juillet

- 10h15 - 11h15: Voyage sonore
- 16h15 - 17h30: Yoga avec Handpan

## Samedi 18 juillet

- Dès 10h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- 14h15 - 15h15: Yoga pour seniors

## Dimanche 19 juillet

- 9h30 - 10h30: Pilates
- 14h00 - 16h00: Cocktail artistique (familles)

## Lundi 27 juillet

- 10h15 - 11h45: Initiation au massage thaï
- 15h15 - 16h15: Yoga en famille
- 18h15 - 19h30: Yoga et Handpan

## Mardi 28 juillet

- 10h15 - 11h15: FlowNergy
- 14h15 - 16h15: Lecture publique et atelier d'écriture
- 18h30 - 19h30: Yin Yoga

## Mercredi 29 juillet

- Dès 10h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- 18h15 - 19h30: Yoga et Handpan

## Jeudi 30 juillet

- 10h15 - 11h15: Qi Gong
- 13h00 - 17h00: Massages assis: méthode Chantani (30min)
- 17h30 - 18h30: Power Flow

## Vendredi 31 juillet

- 10h15 - 11h15: Voyage sonore
- 14h15 - 16h15: Atelier créatif

## Samedi 1er août

- Dès 10h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- 14h00 - 19h00: Exposition de peintures de paysages suisses

## Dimanche 2 août

- 9h15 - 11h15: Petit-déjeuner et Yoga
- 14h15 - 16h15: Cocktail artistique (familles)

## Lundi 20 juillet

- 10h15 - 11h15: Flownergy
- 15h15 - 16h15: Yoga en famille

## Mardi 21 juillet

- 10h00 - 11h00: Relaxation
- 11h15 - 12h15: Initiation au Yin Yoga
- 14h15 - 16h15: Lecture publique et atelier d'écriture
- 18h30 - 19h30: Yin Yoga

## Mercredi 22 juillet

- 9h15 - 12h15: Petit-déjeuner et massages
- Dès 14h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- 18h15 - 19h30: Concert de Handpan

## Jeudi 23 juillet

- 10h15 - 11h45: Qi Gong
- 13h00 - 17h00: Massages assis: méthode Chantani (30min)
- 17h30 - 18h30: Power Flow

## Vendredi 24 juillet

- 10h15 - 11h15: Voyage sonore
- 14h15 - 16h15: Atelier créatif

## Samedi 25 juillet

- 10h15 - 11h15: Yoga pour seniors
- Dès 14h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine

## Dimanche 26 juillet

- 9h30 - 10h30: Pilates
- 15h14 - 16h15: Cocktail artistique (familles)



## Lundi 3 août

- 10h15 - 11h45: Respiration, huiles essentielles et auto-massages
- 15h30 - 16h15: Yoga en famille

## Mardi 4 août

- 10h15 - 11h15: FlowNergy
- 14h15 - 16h15: Lecture publique et atelier d'écriture
- 18h30 - 19h30: Yin Yoga

## Mercredi 5 août

- Dès 10h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine
- 18h15 - 19h30: Concert de Handpan

## Jeudi 6 août

- 9h30 - 10h30: Pilates
- 15h30 - 17h00: Yoga Munz-Floor
- 17h30 - 18h30: Power Flow

## Vendredi 7 août

- 10h15 - 11h45: Qi Gong
- 14h15 - 16h15: Atelier créatif

## Samedi 8 août

- 9h30 - 11h00: Yoga Munz-Floor
- 14h15 - 16h15: Cocktail artistique (familles)

## Dimanche 9 août

- 9h15 - 11h15: Petit-déjeuner et Yoga
- Dès 14h00: Peinture à l'aquarelle et encre de chine