LES SOURCES DE CAUDALIE
BORDEAUX

Vendredi 19 mars

15h30

ARRIVÉE & INSTALLATION

Accueil des participants, installation et découverte du domaine autour d'une boisson de bienvenue.

17h00

SCULPT FLOW

La méthode signature de Coco Rainbow, à la croisée du yoga dynamique, du Pilates, de la barre et du renforcement musculaire.

20h00

DÎNER À LA TABLE DU LAVOIR

Une cuisine saine et gourmande, inspirée des produits frais et de saison.

21h30

SOIRÉE CALME

Un moment de détente et de partage autour d'une tisane.

Samedi 20 mars

07h30

PETIT-DÉJEUNER

Un réveil en douceur autour d'une boisson chaude et d'une collation légère.

09h00

SCULPT FLOW

10h00

BALADE EN PLEIN AIR

Une escapade à travers la nature et le patrimoine de la région.

11h30

VISITE DU CHÂTEAU SMITH HAUT LAFITTE

12h30

DÉJEUNER À ROUGE

17h00

SCULPT FLOW

20h00

DÎNER A LA TABLE DU LAVOIR

Une cuisine végétale, équilibrée et gourmande.

Dimanche 21 mars

09h00

DERNIERE SÉANCE DE SCULPT FLOW

10h30

TEMPS PERSONNEL

12h30

BRUNCH DE CLOTÛRE

Un brunch gourmand, composé de produits frais et de saison.

coco rainbow

LES SOURCES DE CAUDALIE
BORDEAUX

Tarifs
Retraite de printemps - Sculp and Bloom

Chambre

Simple _____ 1 086€

Double _____ 1 672€ soit 836€ / personne

Suite

Simple _____ 1 326€

Double _____ 1 912€ soit 956€ / personne
