

Mardi 3 juin 2025 • GC Lavaux

GOLF & BIEN-ÊTRE

Un moment dédié à la détente,
au dépassement de soi et au plaisir du jeu.

PROGRAMME:

- 8 h 45 Accueil & Petit-Déjeuner Énergisant
- 9 h 30 - 11 h 45 Session de Coaching (Rotation 3 Groupes)
- Atelier Driving: Trouver votre Élan
- Atelier Yoga: Harmonie en Mouvement
- Atelier Chipping: L'Approche de la Sérénité
- 11 h 45 - 12 h 00 Introduction à la Nutrition
- 12 h 00 - 13 h 00 Lunch vitaminé
- 13 h 15 - 15 h 00 Atelier Parcours - Routine et Respiration
- 15 h 30 Fin de la Journée

Inscriptions et renseignements

www.asgi.ch • info@asgi.ch

Prix CHF 220.-

(Membre ASGI, rabais de CHF 10.-)

