

QUESTIONNAIRE & RÉCUPÉRATION DES INFORMATIONS MÉDICIALES	AVANT SÉJOUR	PENDANT SÉJOUR					APRÈS SÉJOUR	
		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5		
PROGRAMME DE SÉJOUR	LEVÉ	Bilan Bio	Yoga adapté & séances de neuro-relaxation guidée avant petit-déjeuner				<ul style="list-style-type: none"> - Sessions personnalisées de Yoga - Suivi physique* 	
	PETIT-DÉJEUNER		Sur-mesure Ultimate Longevity & supplémentation adaptée au bilan / objectif					
	MATINÉE	Bilans & Cs dermato	Activités individualisées (soins guidés en mer, marche, bain glacé) & île co-thrapeute					
	DÉJEUNER		Sur-mesure Ultimate Longevity & supplémentation adaptée au bilan / objectif Complémentation adaptée sur mesure SBH L				MOIS 1 > MOIS 3 <ul style="list-style-type: none"> - Bilan biologique* - Cs longévité - Cs sommeil 	
	APRÈS-MIDI	Bilans & Cs longévité	Soins Skin radiance	Massage ou cryoT ciblée (60')	Soins Skin radiance	Massage ou cryoT ciblée (60')		
	DÎNER		Sur-mesure Ultimate Longevity & supplémentation adaptée au bilan / objectif				MOIS 3 > MOIS 6 <ul style="list-style-type: none"> - Suivi dermato - Cs longévité - Cs sommeil 	
	SOIRÉE		Sonothérapie		Sonothérapie			
	COUCHÉ	Test sommeil	Protocole spécifique sommeil					