

AVANT SÉJOUR		PENDANT SÉJOUR					APRÈS SÉJOUR	
QUESTIONNAIRE & RÉCUPÉRATION DES INFORMATIONS MÉDICALES		JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	J7 > 1 MOIS	
	LEVÉ	Bilan Bio	Yoga adapté & séances de neuro-relaxation guidée avant petit-déjeuner					- Sessions personnalisées de Yoga - Suivi physique*
	PETIT-DÉJEUNER	Sur-mesure Ultimate Longevity & supplémentation adaptée au bilan / objectif						- Suivi supplémentation / compléments alimentaires dédiés - Cs longévité
	MATINÉE	Bilans & Cs dermato	Activités individualisées (soins guidés en mer, marche, bain glacé) & île co-thérapeute					-Suivi neuro relaxation
	DÉJEUNER	Sur-mesure Ultimate Longevity & supplémentation adaptée au bilan / objectif Complémentation adaptée sur mesure SBH L						MOIS 1 > MOIS 3
	APRÈS-MIDI	Bilans & Cs longévité	Soins Skin radiance	Massage ou cryoT ciblée (60')	Soins Skin radiance	Massage ou cryoT ciblée (60')	MOIS 3 > MOIS 6	
	DÎNER	Sur-mesure Ultimate Longevity & supplémentation adaptée au bilan / objectif						- Suivi dermato - Cs longévité - Cs sommeil
	SOIRÉE		Sonothérapie		Sonothérapie		MOIS 6 > MOIS 12	
	COUCHÉ	Test sommeil	Protocole spécifique sommeil					- Bilan complet** - Cs longévité
*En option **Avec les médecins traitants en fonction du lieu de résidence - non compris dans le prix								