

B HOSTS

*EDITION 01 — AUTUMN RESET
WITH BECKY AND GEORGE NORTH
04 — 07 OCTOBER 2026*

Dimanche

Arrivée individuelle à partir de 12h00
Randonnée de deux heures l'après-midi à 13h30
Tea time
Yoga
Apéritif de bienvenue avec Becky, George et le groupe
Dîner en quatre services

Lundi

Rise Yoga à 7h00
Petit-déjeuner
Entraînement physique avec George ou vélo électrique avec Becky
Déjeuner au The Brecon
Randonnée de l'après-midi jusqu'à la cascade
Tea time
Sauna en plein air et bain glacé dans la rivière
Apéritif
Dîner en quatre services & échange avec Becky et George

Mardi

Rise Yoga à 7h00
Petit-déjeuner
Entraînement physique avec George ou course à pied avec Becky
Déjeuner au The Brecon
Vélo électrique avec George et Becky
Tea time
Temps libre pour profiter du spa
Apéritif
Dîner en quatre services

Mercredi

Rise Yoga à 7h00
Petit-déjeuner
Entraînement physique en salle ou challenge en équipe
Départ individuel

Le programme peut être adapté en fonction de la météo et des conditions.