

*Prêt pour la détente ?*

# Programme

## LE SAMEDI

- Rendez-vous à 16H
- Accueil et installation dans les chambres
- Présentation groupe et programme de la semaine
- Découverte du site
- Apéritif de bienvenue et bouillon

## DU LUNDI AU VENDREDI

- 7H30 Levé, bain de bouche, tisane
- 8H30 Réveil musculaire
- 9H Petit déjeuner, Jus de fruits frais et Bio
- 9H30 Départ randonnée
- 14H30 Retour randonnée, Temps libre, lecture, massage et soins divers
- 18H00 Les ateliers: Yoga, Yoga du rire, Chi Cong, Sophrologie, méditation aux bols tibétains relaxation au son de la cithare
- 19H00 Présentation mécanisme du jeûne, conférence sur l'alimentation, conférence autour du stress
- 19H30 Bouillon de légumes Bio ...
- 20H30 Soirée libre, lecture, jeux

## VENDREDI MATIN

- 8H00 Petit-déjeuner
- 9h00 Entretien individuel de la semaine
- 11h30 Retrouvailles autour de la table colorée de Manon. Repas à base de fruits et légumes bio
- 13H00 Départ

