

## PROGRAMME JOUR APRES JOUR

### Un week-end prolongé SEÏVA

#### 1er jour :

- Arrivée à partir de 11h et partage d'un déjeuner 100% végétal & bio
- Promenade à pied, repos ou soins – massage shiatsu
- **17h : Atelier théorique sur l'alimentation « les clés d'une alimentation santé au quotidien » avec le Dr Killian Bouillard, enseignant-chercheur en nutrition à l'Université de Nantes**
- Partage d'un dîner 100% végétal & bio avec Killian – place à vos questions !
- Soirée : projection de films, jeux, livres à disposition

#### 2ème jour :

- 9h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio
- 10h : randonnée en bord de mer - déjeuner 100% végétal & bio
- 15h : repos ou soins – massage shiatsu
- **17h : cours participatif de cuisine « préparation d'un menu végétal complet en moins d'1h » avec Emilie, spécialiste en animation d'ateliers culinaires**
- 19h30 : partage d'un dîner 100% végétal & bio préparé ensemble
- **Soirée : « apportez vos recettes, nous les végétalisons ensemble ! » avec Emilie et Marie**

#### 3ème jour :

- 9h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio
- 10h : randonnée en bord de mer - déjeuner 100% végétal & bio
- 15h : repos ou soins – massage shiatsu
- **17h : cours participatif de cuisine « légumineuses en salé et sucré! » ou « fermentation de céréales et légumes : repartez avec vos bocalx!» avec Marie, Fondatrice de Seïva**
- 19h30 : partage d'un dîner 100% végétal & bio préparé ensemble
- Soirée : projection de films, jeux, livres à disposition

#### 4ème jour :

- 9h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio
- **10h: cours participatif de cuisine « préparation d'un repas de fête végétal » avec Marie, Fondatrice de Seïva**
- 13h : partage d'un repas préparé ensemble et temps d'échanges
- Fin du stage à 15h30

\*Tous les aliments proposés pendant le week-end sont biologiques et locaux.

**Les ateliers sont animés chaque jour par différents intervenants expérimentés** : c'est un moment d'ouverture sur des sujets souvent loin de notre quotidien. Les horaires sont indiqués à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des envies du groupe (longue randonnée par exemple). Toutes les activités et ateliers proposés sont facultatifs.