



## PROGRAMME JOUR APRES JOUR

### Une semaine SEÏVA

#### Au programme des premiers jours :

JEUNE DOUX, RANDONNEES EN BORD DE MER ET ATELIERS DE BIEN-ETRE

Arrivée le samedi à partir de 14h : installation dans le gîte, promenade à pied dans la campagne environnante, temps d'échanges et partage d'un dîner composé de légumes et de fruits, cuits et crus.

#### Dimanche :

9h : partage de fruits frais\*

10h : randonnée en bord de mer, bouillon de légumes le midi & tisanes

15h : repos ou soins – massages shiatsu - fruits frais à disposition

**17h: atelier de communication positive avec Maryse, coach de vie et praticienne corps-mémoire**

19h : partage d'un bouillon de légumes, de tisanes et de fruits frais

Soirée : projection de films et livres à disposition

#### Lundi :

9h : partage de fruits frais\*

10h : randonnée en bord de mer, bouillon de légumes le midi & tisanes

**17h : soirée détente (jeux, mandalas et dessins) - fruits frais à disposition**

19h : partage d'un bouillon de légumes, de tisanes et de fruits frais

Soirée : projection de films et livres à disposition

#### Mardi :

9h : partage de fruits frais\*

10h : randonnée en bord de mer, bouillon de légumes le midi & tisanes

14h : repos ou soins – massages shiatsu - fruits frais à disposition

**17h : atelier ZEN “ Découverte du Qi Gong et du Tai chi” et pratique de la méditation avec Eric, praticien de shiatsu et 15 ans de pratique du Tai Chi**

19h : partage d'un bouillon de légumes, de tisanes et de fruits frais

Soirée : projection de films et livres à disposition

#### Au programme des trois jours suivants :

ATELIERS THEORIQUES ET PARTICIPATIFS DE CUISINE & RANDONNEES

#### Mercredi :

9h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio

10h : randonnée et déjeuner 100% végétal & bio

15h : repos ou soins – massages shiatsu - fruits frais à disposition

**17h : atelier théorique sur l'alimentation végétale, complète, bio et vivante** avec notre **enseignant-chercheur en nutrition de l'Université de Nantes**, le Dr Killian Bouillard.

19h30 : partage d'un dîner 100% végétal & bio avec Killian – place à vos questions !

Jeudi :

9h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio

10h : randonnée et déjeuner 100% végétal & bio

15h : repos ou soins – massages shiatsu - fruits frais à disposition

**17h : cours participatif de cuisine 100% végétal & bio avec Emilie, spécialiste en animation d'ateliers culinaires**

19h30 : partage d'un dîner 100% végétal & bio préparé ensemble avec Emilie

Projection de films, jeux, livres à disposition

Vendredi :

9h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio

10h : **cours participatif de cuisine 100% végétal & bio avec Marie, fondatrice de Seiva**

12h : partage d'un déjeuner préparé ensemble et temps d'échanges

Fin du stage à 13h30

\*Tous les aliments proposés pendant cette semaine de stage 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.