



PROGRAMME JOUR APRES JOUR

Un week-end « Détox du sucre »

Vendredi :

- 14h : arrivée et installation dans le gîte
- **15h : conférence « Le point sur les bons & mauvais sucres »**
- Temps libre : balade en bord de mer
- **18h : atelier de cuisine 100% végétal, bio, complet, local et de saison**
- 20h : partage du dîner préparé ensemble
- Projection de film ou jeux de société

Samedi :

- Vers 8h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio
- 9h : Méditation guidée & réveil énergétique
- **9h30 : conférence « Sucre et addiction »**
- 11h30 : randonnée en bord de mer & « pique-nique végétal »
- Repos ou massages shiatsu – en option -
- **18h : atelier de cuisine végétale & bio**
- 20h : partage du dîner préparé ensemble
- Soirée : « apportez vos recettes, nous vous donnons des astuces pour les végétaliser ! »

Dimanche :

- Vers 8h : partage d'un petit déjeuner 100% végétal & bio
- 9h : Méditation guidée & réveil énergétique
- **9h30 : conférence « (Re)trouver son poids de forme »**
- 11h30 : **cours participatif de cuisine végétale & bio**
- 13h : partage du déjeuner préparé ensemble
- 15h : clôture du stage
- Après-midi libre : Thalasso ou randonnée

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

Les activités sont animées chaque jour par Sophie Doucher, naturopathe et Marie De Oliveira, formatrice en cuisine végétale.

Les horaires sont indiqués à titre indicatif et peuvent être modifiés en fonction des envies du groupe.

Toutes les activités et ateliers proposés sont facultatifs.