



## PROGRAMME JOUR APRES JOUR Une semaine SEÏVA

### Au programme des premiers jours : Jeûne doux, randonnées et ateliers de bien-être

Arrivée le samedi à partir de 15h : installation dans le gîte, promenade à pied, temps d'échanges et partage d'un dîner composé de légumes et de fruits, cuits et crus.

#### Dimanche :

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

15h : repos ou massage 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 :

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

**17h : soirée détente (jeux, mandalas et dessins) ou massage shiatsu**

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

Soirée : projection de films et livres à disposition

#### Mardi :

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

15h : repos ou massage shiatsu - fruits frais\*\* à disposition

**17h : atelier ZEN " Découverte du Yoga Japonais Do In" et pratique de la méditation avec Juliane, professeur de yoga et praticienne de shiatsu**

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 théoriques et participatifs de cuisine & randonnées**

---

Mercredi :

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

10h : randonnée et déjeuner 100% végétal & bio

**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

**17h : cours participatif de cuisine 100% végétal & bio**

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

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**

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

Fin du stage à 13h

\*Tous les aliments proposés pendant cette semaine de stage sont biologiques et locaux.

\*\*Pendant les 3 jours de jeûne doux, il s'agit d'utiliser les fruits comme « béquille » lorsqu'on en ressent le besoin. Lorsque la consommation est modérée, cela ne porte pas préjudice au jeûne.

**Les ateliers sont animés 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.

NB : Nous faisons tout notre possible pour que les ateliers prévus puissent avoir lieu. Mais il arrive qu'un intervenant ait un empêchement et nous vous remercions par avance pour votre compréhension dans ce cas-là.