



## 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 17h : installation dans le gîte, temps d'échanges et partage d'un dîner composé de légumes et de fruits, cuits et crus.

#### Dimanche :

9h : randonnée en bord de mer

15h : repos, piscine & flânerie

**17h : atelier de communication positive**

19h : partage de bouillons de légumes doux et épicé au miso et de tisanes variées

Soirée : projection de films et livres à disposition

#### Lundi :

9h : randonnée en bord de mer

15h : repos, piscine & flânerie

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

19h : partage de bouillons de légumes doux et épicé au miso et de tisanes variées

Soirée : projection de films et livres à disposition

#### Mardi :

9h : randonnée en bord de mer

15h : repos, piscine & flânerie

**17h : yoga et pratique de la méditation**

19h : partage de bouillons de légumes doux et épicé au miso et de tisanes variées

Soirée : projection de films et livres à disposition

---

**Au programme des trois jours suivants :**  
**Ateliers participatifs de cuisine & randonnées**

---

Mercredi :

9h : petit déjeuner 100% végétal & bio

10h : randonnée et picnic 100% végétal & bio

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

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

Jeudi :

9h : petit déjeuner 100% végétal & bio

10h : randonnée et picnic 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 : petit déjeuner 100% végétal & bio & cercle de clôture

Fin du stage à 10h

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

\*\*Pendant les 3 jours de jeûne doux, il est possible de manger quelques fruits comme « béquille » lorsqu'on en ressent le besoin (sans pour autant basculer sur une monodiète). 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.