PROGRAMME JOUR APRES JOUR
Une semaine SEÏVA

Au programme des premiers jours :

Jeûne doux, randonnées et ateliers de bien-être

Arrivée le dimanche 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.

Lundi :

9h : randonnée en bord de mer
15h : repos, baignade & 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

Mardi :

9h : randonnée en bord de mer
15h : repos, baignade & 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

Mercredi :

9h : randonnée en bord de mer
15h : repos, baignade & 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

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

Vendredi :

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

Samedi :

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.