

# Une semaine pour se détendre et se retrouver

## LUNDI - Se reposer

08:00 Accueil et check-in  
09:00 Introduction à l'immersion et cercle de parole pour mieux se connaître  
12:00 Déjeuner  
13:30 Temps libre / Moment de détente  
14:30 Discussion - atelier sur le repos et initiation à la sophrologie  
17:30 Temps libre / Moment de détente  
19:00 Dîner



## MARDI - Bouger

Méditation 07:00  
Séance de yoga 07:30  
Petit-déjeuner 08:30  
Education thérapeutique sur l'importance du mouvement 09:00  
Déjeuner 12:30  
Temps libre / Moment de détente 13:30  
Atelier pratique sur le mouvement et les techniques douces 14:30  
Séance de yoga suivie d'une méditation 18:00  
Dîner 19:30



## MERCREDI - Se nourrir

07:00 Méditation  
07:30 Séance de yoga  
08:30 Petit-déjeuner  
09:30 Atelier - discussion sur l'alimentation en naturopathie  
12:30 Déjeuner  
13:30 Temps libre / Moment de détente  
14:30 Suite de l'atelier sur l'alimentation  
18:00 Séance de yoga suivie d'une méditation  
19:30 Dîner



## JEUDI - Se reconnecter au bonheur et à soi

Méditation 07:00  
Séance de yoga 07:30  
Petit-déjeuner 08:30  
Atelier - discussion et exercices pratiques sur le bonheur 09:30  
Déjeuner 12:30  
Temps libre / Moment de détente 13:30  
Atelier - discussion et exercices pratiques sur la reconnexion à soi 14:30  
Séance de yoga suivie d'une méditation 18:00  
Dîner 19:30



## VENDREDI - Gérer ses émotions

07:30 Marche matinale / Running  
08:30 Petit-déjeuner  
09:30 Atelier - discussion et exercices pratiques sur la gestion émotionnelle  
12:30 Déjeuner  
14:00 Atelier de photothérapie  
17:30 Debriefing de fin d'immersion  
18:30 Départ

