



Liberté en corps et en cœur

Du 14 au 17 mai 2026

Ce programme prévisionnel s'adaptera à la météo ainsi qu'aux mouvements aléatoires de la Vie et de nos envies...

JEUDI

- **16h Arrivée – installation – visite ludique du lieu**

- **16h30 Temps d'atterrissage individuel dans le corps et le lieu**

Pratique de Yoga et Tao, le « S.P.O.T. » pour la régulation et la détente d'après voyage.
Création d'une carte nature pour s'imprégner du lieu et poser son intention

- **17h30 Premier Cercle**

Cadre et fonctionnement collectif

Expression des attentes de chacun.e

18h Cuisine collective

Hypo toxique, végétarienne, sans lactose et sans gluten

Gourmande, simple et généreuse

19h30 Repas en présence - nettoyage puis temps pour soi

- **20h30 Immersion crépusculaire et astronomie
ou Jeux coopératifs doux**

Selon la météo

- **21h15 Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité**

VENDREDI

- **9h Yoga, mouvement sauvage, danse ou immersion**

Selon la météo et l'énergie présente

10h Petit déjeuner ou jeûne

- **10h30 Temps d'échange sur le mouvement conscient et le souffle**

11h Cuisine collective

Hypo toxique, végétarienne, sans lactose et sans gluten

Gourmande, simple et généreuse

12h Repas en présence - nettoyage puis temps pour soi

- **14h30 Exploration des mécanismes de protection dans nos relations**

Cheminement par le questionnement, mise en corps, temps de partage et de miroir sans obligation de parler.

Apports supplémentaires sur les neurosciences.

Temps d'intégration.

16h Temps pour soi

- **17h Les postures archétypales**

Théorie – mise en corps – intégration dans le quotidien

- **17h30 Cercle de bien-être pour la tribu**

Espace d'expression anonyme et parlé

18h Cuisine collective

Hypo toxique, végétarienne, sans lactose et sans gluten

Gourmande, simple et généreuse

19h30 Repas en présence - nettoyage puis temps pour soi

- **20h30 Immersion crépusculaire et astronomie
ou Jeux coopératifs doux**

Selon la météo

21h15 Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité

SAMEDI

- **Matinée de temps pour soi non guidé**

11h Cuisine collective

Hypo toxique, végétarienne, sans lactose et sans gluten
Gourmande, simple et généreuse

12h Repas en présence - nettoyage puis temps pour soi

- **14h30 Exploration en forêt**

Balade au rythme des découvertes : plantes sauvages comestibles et médicinales, traces des animaux, observations ornithologiques...

- **Création en symbiose**

La nature – l'autre – soi : danser ensemble pour créer mieux

16h30 Temps pour soi

- **17h30 Cercle de bien-être pour la tribu**

Espace d'expression anonyme et parlé

18h Cuisine collective

Hypo toxique, végétarienne, sans lactose et sans gluten
Gourmande, simple et généreuse

19h Repas en présence - nettoyage puis temps pour soi

- **20h30 Yoga et pratiques du souffle adaptés pour le soir**
Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité

DIMANCHE

- **9h Yoga, mouvement sauvage, danse ou immersion**

Selon la météo et l'énergie présente

9h Petit déjeuner ou jeûne

- **La régulation des émotions par le corps**

Nommer avec précision, écouter les bons messages, décharger les hormones de la peur, agir en conscience

11h Cuisine collective

Hypo toxique, végétarienne, sans lactose et sans gluten

Gourmande, simple et généreuse

12h Repas en présence - nettoyage puis temps pour soi

- **14h30 La danse**

Régulation, célébration, motivation : si on ne devait retenir qu'une seule pratique, ce serait celle-là !

- **15h30 Cercle de fin**

Célébrations des roses et des épines

16h Fin du séjour