



L'aventure en van

Du 17 au 21 juin 2026

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

MERCREDI

- 16h-17h **Arrivée sur le premier spot – installation – visite du lieu**

- 17h **Yoga, Tao**

Pratique du « S.P.O.T. » pour la régulation et la détente d'après voyage.

- **Jeu et exploration pour faire connaissance**
- 17h30 **Temps d'échange sur les attentes de chacun.e -**

18h **Soin de son intérieur et cuisine**

19h30 **Repas** prévu par votre guide
Temps pour soi

- 20h30 **Visite collective des vans**

Astuces d'aménagement, conseils d'experte et trucs et machins qui font du bien pour le quotidien !

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

JEUDI

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

Pratique adaptée à la météo et au lieu.

Temps d'échange sur l'utilité du mouvement dans la vie et particulièrement en van.

9h45 **Petit déjeuner ou jeûne**

- **10h30 Bonne pratiques pour gérer la chaleur**

Utiliser les techniques de rafraîchissement des nomades du désert et bien choisir son emplacement.

11h **Soin de son intérieur et cuisine**

12h **Repas en conscience** pris en commun ou non

Temps pour soi

- **14h Organisation collective du périple – Choix de la prochaine étape**

Outils de communication et de prise de décision collective, utiles en couple ou en famille également.

Techniques pour choisir un itinéraire selon ses aspirations et besoins : eau, nourriture, milieu naturel, activités...

Techniques pour choisir des spots sur internet : sécurité, confiance, confort.

- **15h30 Balade sur les traces des animaux et des plantes sauvages comestibles et médicinales**

18h **Soin de son intérieur et cuisine**

19h **Repas en conscience** pris en commun ou non

Temps pour soi

- **Soirée de repos, solo ou ensemble**
- **21h15 Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité**

VENDREDI

Petit déjeuner ou jeûne

- 10h **Gestion du stress mental et physiologique 1**

Outil de décryptage du système nerveux et de la construction des peurs et des croyances.

11h **Soin de son intérieur et cuisine**

12h **Repas en conscience** pris en commun ou non

Temps pour soi

- 14h30 **Route, courses, plein d'eau**
- **Installation sur le nouveau spot et visite**

18h **Soin de son intérieur et cuisine**

19h **Repas en conscience** pris en commun ou non

Temps pour soi

- 20h30 **Temps d'échange**

Bilan, expression des souhaits et des gratitudes.

- 21h **Balade et coucher du soleil**

SAMEDI

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

Adapté à la météo et au lieu.

9h45 **Petit déjeuner ou jeûne**

- **10h30 Temps de questions réponses**

Vie nomade, connaissance de soi, santé et bien-être... Échanges de connaissances et d'expériences.

11h **Soin de son intérieur et cuisine**

12h **Repas en conscience** pris en commun ou non

Temps pour soi

- **14h30 Gestion du stress mental et physiologique 2**

Outils de transmutation des émotions : la régulation du système nerveux.

Outils de connaissances de soi : écouter les messages des émotions.

- **16h Route et installation sur un nouveau spot** (si c'est le souhait du groupe)

18h **Soin de son intérieur et cuisine**

19h **Repas en conscience** pris en commun ou non

Temps pour soi

- **20h30 Visite des lieux, balade sur les traces des animaux et des plantes sauvages comestibles et médicinales**

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

DIMANCHE

9h45 Petit déjeuner ou jeûne

- **10h Temps de réponse aux attentes du groupe**

Sujets possibles : hygiène sans produit, gérer l'eau, cuisine hypo-toxique, conservation des aliments sans frigo, hygiène sans produit, pratiques d'Ayurvêda et de naturopathie, outils de connaissance de soi, budget, relations dans la vie nomade, travail nomade... A choisir ensemble

11h Soin de son intérieur et cuisine

12h Repas en conscience pris en commun ou non

Temps pour soi

- **14h30 Temps de réponse aux attentes du groupe : la suite**

- **16h Temps de partage**

Propositions d'amélioration et gratitude

- **Pratique de célébration**

- 17h Fin de l'aventure

(Possibilité de célébrer le solstice et la fête de la musique ensemble pour celles et ceux qui le souhaitent.)