

# Séjour « Purification et Ressourcement »

Du vendredi 28/01/2022 16h00

au dimanche 30/01/2022 16h00

## PROGRAMME

### Vendredi 28/01

Arrivée 16h : présentation/installation

17h : soins corporels individuels : rituels de purification

19h30 : Bouillon de légumes/jus de légumes et fruits

20h30 : Soirée encadrée relaxation/détente/être à l'écoute de soi

### Samedi 29/01

8h : Eveil corporel/étirements/ancrage

9 h : jus de légumes/fruits

10h : contact avec la nature, marche consciente, respiration

11h30 : jus de légumes

12h30 à 15h00 : Sources du haut plateau (bassin de relaxation intérieur et extérieur, sauna aux herbes, sauna panoramique, hammam...)

16h : temps de repos ou massages bien-être

18h : préparation du bouillon et des jus

19 h : repas

20h : soirée thématique & rituel de purification de l'eau

### Dimanche 30/01

8h : Eveil corporel/étirements

9 h : jus de légumes/fruits

10h : contact avec la nature, marche consciente et respiration

12h : préparation des jus

13h30 : Rituels de purification pour soi(chakras) et pour sa maison

Pour ceux qui ne souhaitent pas aller au SPA, le tarif sera ajusté en fonction.

TARIF établis pour une base de 5 personnes. Le séjour pourra être annulé si le nombre d'inscrits n'est pas suffisant.

Le programme peut être modifié en fonction de la météo.