

# PROGRAMME

## MONODIÈTE DE CHASSELAS



### **Arrivée jeudi soir 17h00**

- installation des participants
- bouillon de légumes
- présentation du séjour
- voyage méditatif

### **Vendredi**

#### **Le matin de 8h30 à 13h00**

- petit déjeuner au raisin
- randonnée avec cueillette raisin
- repas raisin

#### **L'après midi à partir de 14h00 :**

- soins : réflexologie plantaire

#### **Le soir :**

- repas
- conférence

**Hébergement au gîte du Carmel**

## **Samedi**

### **Le matin de 8h30 à 13h00**

- petit déjeuner
- voyage méditatif
- randonnée
- repas

### **L'après-midi à partir de 14h00:**

- soins : massage Chi Nei Tsang

### **Le soir**

- repas
- voyage méditatif

## **Dimanche**

### **Le matin de 8h30 à 13h00**

- petit déjeuner
- voyage méditatif
- randonnée

### **L'après-midi à partir de 14h00**

- atelier aromathérapie et stress
- Clôture séjour et départ vers 17h00

## **Hébergement au gîte du Carmel**

**Le programme n'est pas figé, il peut être modifié**