

Programme du séjour de la semaine Detox - Haute vitalité

Pour les soins, veuillez vous inscrire sur les listes adéquates, sur place chez Vitam'Inn.

Le sauna infrarouge (occupation 2/4 personnes) est accessible tous les jours de 14h00 à 19h00, s'inscrire sur la liste et prévoir 1h entre chaque séance.

Dimanche	
15h00 à 17h30	Accueil
18h00 à 20h00	• Orientation • Présentation du programme • Dossier et matériel • Bouillon

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi	
9H00	Ginger booster : Jus de citron, gingembre, réjuvélac	9H00	Ginger booster : Jus de citron, gingembre, réjuvélac	9H00	Ginger booster : Jus de citron, gingembre, réjuvélac		
9H30	Jus d'herbe de blé et ses bienfaits	9H30	Jus d'herbe de blé et ses bienfaits	9H30	Jus d'herbe de blé et ses bienfaits		
10h à 13h00	Randonnée avec Jocelyne et découverte de la Région	10h à 13h00	Randonnée avec Jocelyne et découverte de la Région	10h à 13h00	Randonnée avec Jocelyne et découverte de la Région	9h30	Petit-déjeuner Lait d'oléagineux, Granola, Fruits et pollen
13h à 14h30	Jus de légumes verts Atelier pratique : La Germination, graines germées et jeunes pousses	13h à 14h30	Jus de légumes verts Atelier pratique : La Lacto-fermentation, choucroute et Kimchi	13h à 14h30	Repas détox : Soupe Énergie Jus de légumes verts Atelier pratique : La Déshydratation, • Granola de noix • Graines assaisonnées • Crackers • Cuits de fruits	11h00 à 12h00	Techniques de reprises et conseils pour le retour Questions / Réponses
14h30 à 17h30	Temps libre : Sauna infra-rouge, repos, soins, bol d'air Jacquier, trampoline, piscine, lavement, implant...	13h00 à 16h00	Temps libre : Sauna infra-rouge, repos, soins, bol d'air Jacquier, trampoline, piscine, lavement, implant...	13h00 à 16h00	Temps libre : Sauna infra-rouge, repos, soins, bol d'air Jacquier, trampoline, piscine, lavement, implant...	12h00 à 14h00	Repas de Reprise
17H30	Snack collation (smoothie détox)	17H30	Snack collation (smoothie acidulé)	17H30	Smoothie gourmand	14h00	Départ, fin de stage et remise du cahier de recettes
18H30	Bouillon	18H30	Bouillon	18H30	Snack, collation		
19h00 à 20h00	Cercle de Partage, Questions/Réponses, Méditation, Coaching	19h00 à 20h00	Cercle de Partage, Questions/Réponses, Méditation, Coaching	19h00 à 20h00	Antonella : conférence		

Légendes :

Activités physiques

Arrivées - départs

Ateliers pratiques

Partage

Jus d'herbe de blé

Jus, Snacks, Bouillon et soupe énergie

Repas

Repos - Soins

dimanche 10 juin 2018