



## Programme du Séjour "Un temps pour soi" à Hachimette (Alsace)

**Dates : 17, 18, 19 octobre 2025**

### Vendredi 17 octobre : Arrivée et Ancrage

Heure	Activité	Description
16h00	Accueil et Installation	Arrivée des participant(e)s. Installation dans les chambres.
16h30	Thé, Tisane & Échanges de bienvenue	Moment convivial autour d'une boisson chaude. Présentation du programme du séjour.
17h30	Yoga Doux & Introduction aux Routines	Séance de yoga (étirements légers, respiration) suivie de la présentation des " <b>routines de santé et micro-pratiques</b> " du week-end pour l'ancrage et la vitalité.
18h30	Connexion aux Arbres	Courte sortie pour une <b>micro-pratique de connexion et d'ancrage</b> auprès des arbres d'Hachimette.
19h30	Dîner	Repas partagé et équilibré.
20h45	Soirée libre	Temps pour soi, lecture, repos, ou échanges informels.

### Samedi 18 octobre : Énergie, Nature et Soins

Heure	Activité	Description
08h00	Yoga Matinal & Méditation	Séance de <b>Yoga Énergisant</b> (Hatha/Vinyasa) et <b>Méditation</b> guidée pour bien démarrer la journée.
09h00	Micro-pratique Santé & Bien-être	Réveil du corps avec une <b>micro-pratique de santé</b> (ex : automassage, détox matinale, exercices de respiration spécifique).
09h30	Petit Déjeuner	Petit déjeuner gourmand et revitalisant.

Heure	Activité	Description
10h30	<b>Randonnée Journée &amp; Déjeuner Pique-Nique</b>	Départ pour une <b>Randonnée</b> d'une journée à la découverte des paysages d'Alsace (prévoir de bonnes chaussures). <b>Déjeuner Pique-Nique</b> en pleine nature.
16h30	<b>Retour et Collation Réconfortante</b>	Retour au lieu de séjour. Boissons chaudes et gourmandises pour récupérer.
17h30	<b>Temps de Soin Individuel</b>	<b>Massage ou Soin Énergétique</b> (selon le choix et la logistique - les autres participant(e)s profitent d'un temps libre ou de repos).
18h30	<b>Temps de Méditation Profonde</b>	<b>Méditation</b> pour intégrer les énergies de la journée.
19h30	<b>Dîner</b>	Repas du soir.
21h00	<b>Soirée</b>	Temps pour soi, lecture, repos, ou échanges informels.

## **Dimanche 19 octobre : Sérénité et Bilan**

Heure	Activité	Description
08h00	<b>Yoga Douceur &amp; Méditation</b>	<b>Séance de Yoga Restaurateur</b> et <b>Méditation</b> pour un réveil en douceur.
09h00	<b>Micro-pratique Santé &amp; Bien-être</b>	Dernière <b>micro-pratique</b>
09h30	<b>Petit Déjeuner</b>	
10h30	<b>Balade Sensorielle en Forêt</b>	<b>Balade en forêt</b> axée sur l'éveil des sens et la sylvothérapie.
12h30	<b>Déjeuner de Midi</b>	Dernier repas convivial du séjour.
14h00	<b>Initiation au Tir à l'Arc</b>	Activité ludique et de pleine concentration, idéale pour travailler l'ancrage et le focus.
15h30	<b>Conclusion – Bilan du Séjour</b>	Cercle de partage, bilan des apprentissages, ancrage des intentions et mots de la fin.
16h30	<b>Départ des Participant(e)s</b>	Fin du séjour.