



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 " routines de santé et micro-pratiques " du week-end pour l'ancrage et la vitalité.
18h30	Connexion aux Arbres	Courte sortie pour une micro-pratique de connexion et d'ancrage 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 Yoga Énergisant (Hatha/Vinyasa) et Méditation guidée pour bien démarrer la journée.
09h00	Micro-pratique Santé & Bien-être	Réveil du corps avec une micro-pratique de santé (ex : automassage, détox matinale, exercices de respiration spécifique).
09h30	Petit Déjeuner	Petit déjeuner gourmand et revitalisant.

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

Dimanche 19 octobre : Sérénité et Bilan

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