

# PROGRAMME

## JOUR 1 - Arrivée & Déconnexion

Arrivée et installation à la villa.

Accueil autour d'une boisson chaude, présentation de la retraite.

Phone Ceremony, déposer les écrans, ouvrir la parenthèse.

Yoga doux pour atterrir et relâcher le corps.

Dîner offline partagé.

Premier atelier autour du rapport au digital.

Fin de soirée libre : repos, échanges, jeux de société.



## JOUR 2 — Mouvement & Déconnexion

Petit déjeuner partagé.

Sunrise run (optionnel).

Atelier émotions & surcharge digitale.

Déjeuner collectif.

Session de wingfoil ou kitesurf (pratique à choisir) , selon les conditions.\*

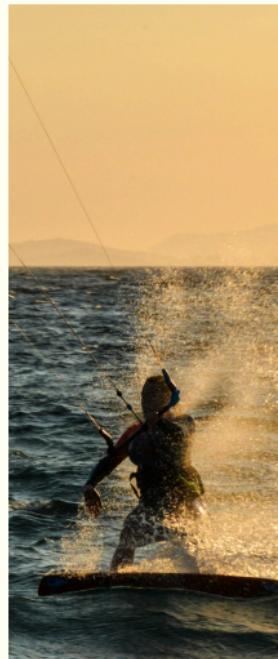
Temps slow.

Sunset walk à l'Almanarre (optionnel).

Atelier reset.

Dîner offline et soirée libre.

Le programme peut évoluer en fonction du vent.\*



## JOUR 3 — Nature & Ancrage

Petit déjeuner partagé.

Bain de mer hivernal (optionnel).

Marche sur le sentier du littoral de la presqu'île.  
(optionnel)

Déjeuner collectif.

Session de wingfoil ou de kitesurf selon les  
conditions.\*

Temps slow.

Sunset walk à l'Almanarre (optionnel).

Atelier pour recentrer l'usage du téléphone. Dîner  
offline partagé et soirée libre.

Le programme peut évoluer en fonction du vent.\*



## JOUR 4 — Clôture & Transition

Sunrise run (optionnel).

Atelier post-séjour pour intégrer les apprentissages et préparer le retour au quotidien.

Brunch partagé.

Cercle de clôture, récupération des téléphones et moment de transition.

Départ des participant(e)s.

