

PROGRAMME

JOUR 1 - Arrivée & Déconnexion

Arrivée des participant-es et installation.

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

Phone Ceremony, déposer les écrans, ouvrir la parenthèse.

Séance de yoga doux pour relâcher le corps et atterrir.

Dîner offline partagé.

Atelier autour de la gestion du digital.

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



JOUR 2 - Mouvement & Intégration

Réveil en douceur et petit déjeuner partagé.

Sunrise run (optionnel).

Atelier autour des émotions et de la surcharge digitale.

Séance de yoga pour approfondir l'ancrage.

Déjeuner collectif.

Balade au cœur du Luberon.

Temps slow.

Sunset walk (optionnel).

Atelier reset & dîner offline partagé.

Soirée libre.



JOUR 3 — Clôture & Transition

Atelier post-séjour pour intégrer l'expérience et préparer le retour au quotidien.

Brunch partagé.

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

Départ des participant-es.

