

# PROGRAMME

## JOUR 1 - Arrivée & Déconnexion

Arrivée des participant-es et installation.

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

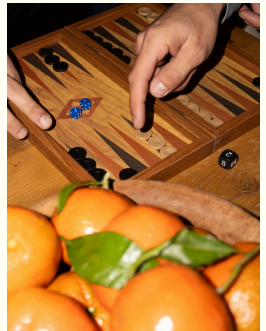
Phone Ceremony, déposer les écrans, ouvrir la parenthèse.

Sunset running, pour bouger en douceur (optionnel).

Dîner offline partagé.

Premier atelier autour de la gestion du digital.

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



## JOUR 2 — Énergie & Lâcher-prise

Réveil en douceur et petit déjeuner partagé.

Sunrise run, suivi d'un ice bath (optionnel).

Atelier autour des émotions et de la surcharge digitale

Déjeuner collectif.

Session d'escalade au Vallon de la Fauge.

Temps slow.

Atelier reset.

Dîner offline partagé.

Soirée libre : repos, échanges ou jeux de société.



## JOUR 3 — Nature & Présence

Petit déjeuner partagé.

Randonnée au Col Vert avec notre guide de montagne.

Déjeuner collectif.

Temps slow.

Sunset run (optionnel),

Atelier pour recentrer l'usage du téléphone.

Dîner offline partagé.

Soirée libre : repos, échanges ou jeux de société.



## JOUR 4 — Clôture & Transition

Sunrise run (optionnel)

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.

