Programme du stage : Retrouvez sa Nature en connexion avec la Nature

Dimanche 06/06/2021

9h00 – 9h30 : accueil des participants

10h00 – 13h00 : activité en forêt

13h00 -14h00 : déjeuner végétarien sous forme de buffet

14h00- 14h30 Installation dans les cabanes

14h30 – 17h30 : temps chamanique / tambour/ goûter

19h00 – 20h30 : dîner végétarien sous forme du buffet

20h30 – 21h30 : séance relaxation sonore dans les bois

Lundi 07/06/2021

8h30 – 10h00 : petit-déjeuner en groupe à l'accueil (terrasse ou salle intérieure suivant la météo)

Restitution des cabanes

10h00 – 12h30 : activité en forêt

12h30 – 13h30 : déjeuner végétarien sous forme de buffet

14h00 – 16h30 : activité shamanique

16h30 – 17h30 goûter bilan du stage

17h30 – 18h00 : fin du stage et départ des participants

Matériel nécessaires

-Chaussure de marche ou basket

-Tenue confortable

-Tapis de sol pour l'extérieur et un plaide

-Gourde ou thermos

-Sac à dos

-Maillot de bain

-Nécessaire de toilette. (Le linge de lit est fourni)

- Votre bonne humeur et votre joie de vivre.

- Matériel de protection pour la pluie, (type, k-way) en fonction de la météo

-votre tambour si vous en avez un et souhaitez le ramener.