

Programme Type (1):

horaires	JOURNEE TYPE 1	JOURNEE TYPE 2	
6:45	YOGA sur le Ponton du bras de mer avec le Dr Bèye, Maitre YOGA.	YOGA sur le Ponton du bras de mer avec le Dr Bèye, Maitre YOGA.	
7:00			
7:30			
8:00	Bain et préparation du petit déjeuner	Bain et préparation du petit déjeuner	
8:45	Petit déjeuner à la Source des Lamantins	Petit déjeuner à la Source des Lamantins	
9:00	Pause	Pause	
9:30	Cours de massage Bien-être/Naturopathique - MPN - réflexologie	Départ	
10:00			
10:30			
11:00			
11:30			
12:00			
12:30			
13:00		Pause	
13:30		Déjeuné	Découverte du pays et de sa culture ou visite guidée d'un jardin botanique ou rencontre avec les guérisseurs locaux.
14:00			
14:30	Sieste et repos		
15:00			
15:30			
16:00	Ateliers de méditation/respiration/relaxation ou cours sur la spiritualité, la santé, la guérison.		
16:30			
17:00			
17:30	découverte du pays et de sa culture		
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30	Diner	Diner	
21:00			
21:30	quartier libre - temps de repos - lecture	temps de contes autour d'un feu (2)	
22:00			
22:30			

(1) : Pour une adaptation locale, le programme peut faire l'objet de modulation.

(2) : Il est demandé à chaque étudiant de nous partager un conte de son choix.