

Séjour de ressourcement

17 → 20 octobre 2026



JOUR 1

Vendredi

17 octobre
arrivée à partir de 17h

17h

Accueil des
participantes

20h

Repas

Soirée

Soirée chill

Pour faire connaissance

JOUR 2

Samedi

18 octobre

8h – 10h

Petit-déjeuner

10h

Atelier floral

12h30

Repas

14h – 16h

Présentation
méthode Barkley
+ temps d'échange

18h

Bain sonore
Pour se relaxer

20h

Repas

JOUR 3

Dimanche

19 octobre

8h – 10h

Petit-déjeuner

10h

Atelier d'auto-
massage

12h30

Repas

Préparé par une cheffe,
produits locaux

14h – 16h

Méthode Barkley
+ temps d'échange

Fin d'après-midi

Balade

Coucher de soleil

Soir

Repas

Préparé par une cheffe,
produits locaux

JOUR 4

Lundi

20 octobre
départ à 12h30

8h – 10h

Petit-déjeuner

10h

Atelier Yoga

11h30

Débrief de fin

12h30

Repas à emporter

Pour celles qui repartent
tôt