

Mardi (après-midi / soir) — Atelier #1 + Conférence + Q/R

(Matin : soins thermaux + repos)

- **14h00 – Atelier #1 “Boussole du terrain”** : auto-évaluation guidée (stress/sommeil/énergie/digestion/douleurs) + repérage des 3 priorités personnelles et des signaux d’alerte.
- **15h30 – Pause**
- **16h00 – Atelier pratique #B “Assiette & timing qui soutiennent”** : construire un repas “réparateur” (anti-stress ou anti-inflammatoire selon le séjour),
 - stabiliser l’énergie, alléger la digestion, et choisir 3 habitudes réalistes (hydratation, rythmes, collations, soirée)
- **18h00 – Conférence + Q/R (45–60 min)** : *Stress* → “Charge mentale : comment alléger sans se trahir” / *Inflammatoires* → “Inflammation silencieuse : les leviers qui font vraiment la différence”.
- **19h15 – Atelier express “Plan de maintien 7 jours”** : feuille de route simple (routine minimale + routine idéale + plan B jours difficiles).
- **19h45 – Clôture douce** : respiration guidée / relaxation (10–15 min) pour favoriser le sommeil et la récupération.

Mercredi (après-midi / soir) — Atelier pratique #3 + Conférence “plan de retour”

(Matin : soins thermaux + repos)

- **14h00 – Atelier #3 : Plan de retour 30 jours (prévention rechute)**
 - repérer les signaux d’alerte, construire un rythme réaliste, éviter “tout ou rien”
- **16h00 – Pause**
- **16h30 – Atelier #3 (suite) : routine complète / routine minimale**
 - *version 10 min/jour* + *version 30 min/jour* + “quoi faire en cas de crise/pic”
- **18h00 – Conférence finale + Q/R** : “Tenir les bénéfices au retour : stratégie durable” (*thème selon séjour*)
 - *Stress* : limites, agenda respirable, micro-pauses, sommeil
 - *Inflammatoire* : déclencheurs, alimentation simple, récupération, mobilité
- **19h15 – Rituel de clôture** : relaxation guidée / engagement (15–20 min)

Jeudi (matin) — Clôture & départ

- **10h00 – Bilan final (groupe)** : ce qui a changé / ce qui reste fragile / priorités
- **10h45 – Synthèse** : “3 leviers + 1 garde-fou” (prévention rechute)
- **11h30 – Clôture & infos post-séjour** (suivi, ressources, rappel routines)
- **Départ** : chambre libérée avant 10h (départ en matinée)

Contacts

Téléphone Isabelle : 06 26 07 77 85 | Site : isanature.org