

PLANNING “SEMAINE TYPE”

TRANSFORMATION (6 nuits / 5 jours)

Vendredi (soir) — Accueil & ouverture

- **Arrivée** à partir de 16h – installation
- **18h30 – Accueil du groupe** : cadre, intentions, règles de confort (rythme, repos, silence si besoin)
- **19h15 – Conférence d'ouverture** (*thème selon séjour*)
 - *Stress & burn-out* : “Système nerveux en surchauffe : comment relancer la récupération”
 - *Inflammatoires & douleurs* : “Terrain inflammatoire & douleur : comprendre les déclencheurs et retrouver des leviers”
- **20h15 – Rituel de décompression** : respiration / cohérence cardiaque / relâchement (20–30 min)

Samedi (après-midi) — Atelier pratique #1

(Matin : soins thermaux + repos)

- **14h00 – Atelier #1 (partie 1)** : outil cœur du séjour (*thème selon séjour*)
 - *Stress & burn-out* : cohérence cardiaque + routine 5 min + “kit anti-crise”
 - *Inflammatoires & douleurs* : routine anti-douleurs + respiration apaisante + gestion des pics
- **16h00 – Pause / marche douce / intégration**
- **16h30 – Atelier #1 (partie 2)** : personnalisation & mise en place
 - identification des déclencheurs, adaptation au quotidien, “version minimale” (quand on est fatigué)
- **18h00 – Q/R + mini-ajustements individuels rapides**

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

(Matin : soins thermaux + repos)

- **14h00 – Atelier #1** (révision & approfondissement)
 - correction des pratiques, obstacles, réglages (rythme, fréquence, moment idéal)
- **15h30 – Pause**
- **16h00 – Atelier complémentaire express** : “Ce qui amplifie / ce qui apaise” (*thème selon séjour*)
 - *Stress* : excitants, écrans, rythme, sur-adaptation
 - *Inflammatoire* : sommeil, charge, alimentation, sur-sollicitations
- **18h00 – Conférence + Q/R (45–60 min)**
 - *Stress & burn-out* : “Sommeil : récupérer vraiment (rituels, lumière, rythme, décharge mentale)”
 - *Inflammatoires & douleurs* : “Sommeil & douleurs : casser le cercle vicieux et mieux récupérer”
- **19h30 – Pratique guidée courte** : descente du système nerveux (15–20 min)

Lundi (après-midi) — Atelier pratique #2

(Matin : soins thermaux + repos)

- **14h00 – Atelier #2 (partie 1)** : hygiène de vie ciblée “terrain” (*thème selon séjour*)
 - *Stress & burn-out* : alimentation anti-stress + énergie stable + digestion/stress
 - *Inflammatoires & douleurs* : assiette anti-inflammatoire + hydratation + récupération + mobilité douce
- **16h00 – Pause / intégration**
- **16h30 – Atelier #2 (partie 2)** : plan concret
 - menus simples / routines / timing, “plan B” jours difficiles
- **18h00 – Q/R + feuille de route** (1 page) : 3 priorités + 3 actions