

PLANNING “WEEK-END TYPE”

BOOST (2 jours / 2 nuits)

Jour 0 – Vendredi (soir)

- **Arrivée** à partir de 16h
- **18h30 – Accueil & ouverture** : cadre du séjour, objectifs, météo “énergie/stress” du groupe
- **19h15 – Mini-conférence** : “Pourquoi on n’arrive plus à récupérer (et comment relancer la régénération)”
- **20h00 – Rituel de décompression** : respiration / cohérence cardiaque / relâchement (30 min)

Jour 1 – Samedi (matin) (soins thermaux / cure libre)

- Matinée réservée aux soins / repos / marche douce

Jour 1 – Samedi (après-midi)

- **14h00 – Atelier pratique #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 / intégration**
- **16h30 – Atelier pratique #2** : hygiène de vie ciblée
 - sommeil / alimentation / énergie / digestion-stress (selon parcours)
- **18h00 – Questions / ajustements individuels rapides**

Jour 1 – Samedi (soir)

- **20h30 – Conférence + Q/R** : “Plan de maintien : tenir les bénéfices au retour”
- **21h30/ 22h00 – Relaxation guidée / descente du système nerveux (20–25 min)**

Jour 2 – Dimanche (matin)

- **10h00 – Atelier pratique #3** : “plan de retour” (30 jours) + prévention rechute
- **11h15 – Synthèse & engagement** : 3 priorités + 3 micro-actions + 1 garde-fou
- **12h00 – Clôture**
- **Départ** vers 13h (chambre libérée avant 10h)