



## L'aventure en van : premier départ !

Du 25 au 29 juin 2025

Ce programme prévisionnel s'adaptera à la météo ainsi qu'aux mouvements aléatoires de la Vie et de nos envies...

### MERCREDI

- 16h-17h **Arrivée sur le premier spot – installation – visite du lieu**
- 17h **Yoga, Tao**

Pratique du « S.P.O.T. » pour la régulation et la détente d'après voyage.

- 17h30 **Temps d'échange sur les attentes de chacun.e -**
- **Jeu pour faire connaissance**

18h **Soin de son intérieur** (cuisine par votre guide)

19h30 **Repas** (préparé par votre guide)

- 20h30 **Visite collective des vans**

Astuces d'aménagement, conseils d'experte et trucs et machins qui font du bien pour le quotidien !

- 21h15 **Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité**

## **JEUDI**

- **9h Yoga, Tao, parcours, danse, baignade au choix...**

Pratique adaptée à la météo et au lieu.

Temps d'échange sur l'utilité du mouvement dans la vie et particulièrement en van.

### **9h45 Petit déjeuner ou jeûne**

- **10h30 Bonne pratiques pour gérer la chaleur**

Utiliser les techniques de rafraîchissement des nomades du désert et bien choisir son emplacement.

### **11h Cuisine et soin de son intérieur**

#### **12h Repas Temps pour soi**

- **15h Organisation collective du périple – Choix de la prochaine étape**

Outils de communication et de prise de décision collective, utiles en couple ou en famille également.

Techniques pour choisir un itinéraire selon ses aspirations et besoins : eau, nourriture, milieu naturel, activités...

Techniques pour choisir des spots sur internet : sécurité, confiance, confort.

### **18h Cuisine et soin de son intérieur**

#### **19h30 Repas Temps pour soi**

- **Temps libre**

- **21h15 Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité**

## VENDREDI

### Petit déjeuner ou jeûne

- 10h **Gestion du stress mental et physiologique 1**

Outil de décryptage du système nerveux et de la construction des peurs et des croyances.

### 11h **Cuisine et soin de son intérieur**

#### 12h **Repas** **Temps pour soi**

- 14h30 **Route, courses, plein d'eau**
- **Installation sur le nouveau spot et visite**

### 18h **Cuisine et soin de son intérieur**

#### 19h **Repas** **Temps pour soi**

- 20h30 **Temps d'échange**

Bilan, expression des souhaits et des gratitude.

- 21h **Balade et coucher du soleil**

## SAMEDI

- 9h **Yoga, Tao, parcours, danse, baignade au choix...**

Adapté à la météo et au lieu.

### 9h45 Petit déjeuner ou jeûne

- 10h30 **Temps de questions réponses**

Vie nomade, connaissance de soi, santé et bien-être etc.

### 11h Cuisine et soin de son intérieur

#### 12h Repas Temps pour soi

- 14h30 **Gestion du stress mental et physiologique 2**

Outils de transmutation des émotions : la régulation du système nerveux.

Outils de connaissances de soi : écouter les messages des émotions.

- 16h **Route et installation sur un nouveau spot** (si c'est le souhait du groupe)

### 18h Cuisine et soin de son intérieur

#### 19h Repas Temps pour soi

- 20h30 **Visite des lieux, balade**

- 21h15 **Voyage méditatif guidé vers un repos de qualité**

## DIMANCHE

### Petit déjeuner ou jeûne

- 10h Temps de réponse aux attentes du groupe

Possibilités : hygiène sans produit, gérer l'eau, cuisine hypo-toxique, conservation des aliments sans frigo, hygiène sans produit, pratiques d'Ayurvédha et de naturopathie, outils de connaissance de soi, budget, relations dans la vie nomade, travail nomade... Selon les envies du groupe.

### 11h Cuisine et soin de son intérieur

#### 12h Repas Temps pour soi

- 14h30 Temps de réponse aux attentes du groupe

Possibilités : hygiène sans produit, gérer l'eau, cuisine hypo-toxique, conservation des aliments sans frigo, hygiène sans produit, pratiques d'Ayurvédha et de naturopathie, outils de connaissance de soi, budget, relations dans la vie nomade, travail nomade... Selon les envies du groupe.

- 16h Temps de partage

Propositions d'amélioration et gratitude

- Pratique de célébration

- 17h Fin du stage