



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 grâces.

- 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'Ayurvêda 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'Ayurvêda 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