

**« Week-end pour soi »**  
**- se nourrir et marcher en conscience -**  
**15 et 16 octobre 2016**

**Programme du week-end**

**1er jour - samedi 15 octobre -**

Matinée:

- ★ Accueil entre 8h30 et 9h avec jus frais et infusions
- ★ Randonnée « ouverture des sens » - Prise de conscience de la nature qui nous entoure -
- *Repas végétarien préparé en conscience avec des aliments biologiques, locaux et vivants -*

Après-midi:

- ★ Atelier « Nutrition consciente » - Renouer avec la sagesse de son corps -
- *Repas végétarien préparé en conscience avec des aliments biologiques, locaux et vivants -*

En soirée:

- ★ Conférence « L'alimentation vivante: le secret d'une bonne santé »
- 

**2ème jour - dimanche 16 octobre -**

Matinée:

- ★ Petit-déjeuner vivant
- ★ Pratique d'une marche régénératrice - l'art de la respiration - pour vivre sa randonnée avec plus de plaisir, de facilité et de joie
- *Repas végétarien préparé en conscience avec des aliments biologiques, locaux et vivants -*

Après-midi:

- ★ Atelier « cuisine vivante » - Cuisiner le végétal en prenant pleinement conscience de tout son potentiel énergétique -
- ★ Temps de partage