

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil	00:00 à 08:00 - Sommeil	00:00 à 08:00 - Sommeil
07:00 à 08:00 - Temps libre	07:00 à 08:00 - Temps libre	07:00 à 08:00 - Temps libre	07:00 à 08:00 - Temps libre	07:00 à 08:00 - Temps libre		
08:00 à 08:30 - Petit déjeuner	08:00 à 08:30 - Petit déjeuner	08:00 à 08:30 - Petit déjeuner	08:00 à 08:30 - Petit déjeuner	08:00 à 08:30 - Petit déjeuner	08:00 à 09:00 - Temps libre	08:00 à 09:00 - Temps libre
08:30 à 09:00 - Veille	08:30 à 09:00 - Veille	08:30 à 09:00 - Veille	08:30 à 09:00 - Veille	08:30 à 09:00 - Veille	09:00 à 09:30 - Petit déjeuner	09:00 à 09:30 - Petit déjeuner
09:00 à 12:00 - Projet de formation	09:00 à 12:00 - Projet de formation	09:00 à 12:00 - Projet de formation	09:00 à 12:00 - Projet de formation	09:00 à 12:00 - Projet de formation	09:30 à 10:00 - Veille	09:30 à 10:00 - Veille
12:00 à 13:00 - Déjeuner	12:00 à 13:00 - Déjeuner	12:00 à 13:00 - Déjeuner	12:00 à 13:00 - Déjeuner	12:00 à 13:00 - Déjeuner	10:00 à 11:30 - Temps libre	10:00 à 11:30 - Temps libre
13:00 à 13:30 - Temps libre	13:00 à 13:30 - Temps libre	13:00 à 13:30 - Temps libre	13:00 à 13:30 - Temps libre	13:00 à 13:30 - Temps libre	11:30 à 12:00 - Cours	11:30 à 12:00 - Cours
13:30 à 14:00 - Cours	13:30 à 14:00 - Cours	13:30 à 14:00 - Cours	13:30 à 14:00 - Cours	13:30 à 14:00 - Cours	12:00 à 13:00 - Déjeuner	12:00 à 17:00 - Déjeuner en famille
14:00 à 17:00 - Projet de formation	14:00 à 17:00 - Projet de formation	14:00 à 17:00 - Projet de formation	14:00 à 17:00 - Projet de formation	14:00 à 17:00 - Projet de formation	13:00 à 13:30 - Temps libre	
17:00 à 18:00 - Sport	17:00 à 18:00 - Sport	17:00 à 18:00 - Sport	17:00 à 18:00 - Sport	17:00 à 18:00 - Sport	13:30 à 14:00 - Cours	17:00 à 18:00 - Sport
18:00 à 18:30 - Temps libre	18:00 à 18:30 - Temps libre	18:00 à 18:30 - Temps libre	18:00 à 18:30 - Temps libre	18:00 à 19:00 - Temps libre	14:00 à 19:00 - Temps libre	18:00 à 19:00 - Temps libre
18:30 à 19:00 - Cours	18:30 à 19:00 - Cours	18:30 à 19:00 - Cours	18:30 à 19:00 - Cours			
19:00 à 20:00 - Dîner	19:00 à 20:00 - Dîner	19:00 à 20:00 - Dîner	19:00 à 20:00 - Dîner	19:00 à 00:00 - Dîner entre ami.e.s	19:00 à 00:00 - Dîner en famille	19:00 à 20:00 - Dîner
20:00 à 21:00 - Ecriture blog	20:00 à 21:00 - Ecriture blog	20:00 à 21:00 - Ecriture blog	20:00 à 21:00 - Ecriture blog			28:00 à 21:00 - Ecriture blog
21:00 à 23:00 - Temps libre	21:00 à 23:00 - Temps libre	21:00 à 23:00 - Temps libre	21:00 à 23:00 - Temps libre			21:00 à 23:00 - Temps libre
23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil	23:00 à 07:00 - Sommeil			23:00 à 07:00 - Sommeil

Repos / Social / Famille
Temps libre

Pratique délibérée
Séances guidées
Activités complémentaires