

# PROGRAMME Séjour « Nature & Santé » du 26 juillet au 1er Août 2021

JOURS HORAIRES	LUNDI	MARDI MERCREDI	JEUDI	VENDREDI SAMEDI	DIMANCHE
08h00-08h45	<i>Accueil des participants à 16h00</i>	Eveil Matinal		Eveil Matinal	Eveil Matinal
08h45		PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER	PETIT DEJEUNER
10h00-10h45		4 Animaux Divins	<i>Journée libre avec au choix pique-nique ou déjeuner aux Soleils</i>	4 Animaux Divins	4 Animaux Divins
10h45-11h30		Shi Er Fa		Shi Er Fa	Shi Er Fa
11h30-11h45		COLLATION		COLLATION	COLLATION
11h45-12h30		Paysans Chinois		Paysans Chinois	Paysans Chinois
12h45		DEJEUNER		DEJEUNER	DEJEUNER
16h00-16h45		Wudang Qi Gong III		Wudang Qi Gong III	<i>Départ après le déjeuner</i>
16h45-17h30		Yang Sheng Da Cheng Quan & marches Wudang		Yang Sheng Da Cheng Quan & marches Wudang	
17h30-18h00		COLLATION		COLLATION	
18h00-19h00	Etirements doux & Sophro-Relaxation	Etirements doux & Sophro-Relaxation			
19h30	DINER	DINER		DINER	
21h30-22h00		Méditation (mardi)	Méditation (vendredi)		