



**Planning Festival des fruits du soleil 2024 semaine 1**

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
	13/07	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07	19/07	20/07	
08h45/09h30		Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	
09h30/10h		Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	
10h/11h		Balade autour du domaine avec Bernard Clavière	Atelier de la bonne humeur Zineb Reghay	Visite de producteur	Atelier Relaxation profonde & bols de cristal & tambours Zineb Réghay	Atelier Florian Gomet	Atelier respirations hyper-oxygénantes (Type Wim Hof et Toumo) Zineb Réghay	Atelier Florian Gomet	
11h/12h		Visite au grand chêne, forêt de bambous, étang, forêt vierge		Exploitation Gilles Despeyroux à Gans		Routine matinale (shaking, stretching & animal flow)			Sylvothérapie et connexion à la nature
12h/13h	A C C U E I L  E T  I N S T A L L A T I O N  D E S  P A R T I C I P A N T S	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	
		Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Temps doux et soins d'hygiène vitale.
13h/14h		Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles
14h/15h			Mot de bienvenue Réunion d'accueil Bernard, Zineb et Stéphane	Atelier Voix et Chant en jeu Marine Brousset 10€	Activités libres	Atelier Bernadette Meunier L'empreinte de naissance, 27 mois de Mémoires Fondatrices" 8 personnes 10€	Atelier Jus de légumes. Bienfaits, préparation et idées de recettes. Zineb Réghay	Sortie baignade / Casteljaloux... (Hors pass)	Activités libres
15h/16h			Activités libres						
16h/17h			Activité ouverte	Activité ouverte	Activité ouverte	Activité ouverte	Activité ouverte	Activité ouverte	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)
17h/18h			Conférence Jade Allègre	Cercle de parole	Conférence Bernadette Meunier	Conférence Zineb Réghay	Ciné débat Florian Gomet & son film "L'empreinte"	Conférence Florian Gomet Les 3H : Hygiénisme, Holistique & Humanisme	Activités libres
18h/19h		"Mémoires cellulaires, fondations de notre existence"			Comment augmenter notre énergie vitale ? Outils de santé naturelle et joyeuse.				
19h/20h	Activités libres Jeux de société	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes Repas crusine	
20h/21h			Jeux de société	Jeux de société	Jeux de société	Jeux de société	Jeux de société	Jeux de société	
21h/22h	Méditation au coucher du soleil Soirée conviviale	Soirée Cinéma	Méditation au coucher du soleil Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil Soirée musicale	Méditation au coucher du soleil Soirée musicale	



**Planning Festival des fruits du soleil 2024 semaine 2**

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07	26/07	27/07
08h45/09h30	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire	Yoga Eveil musculaire
09h30/10h	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques	Echange autour de la santé et bonnes pratiques
10h/11h	Activités libres	Atelier Relaxation profonde & bols de cristal & tambours  Zineb Réghay	Atelier Pascal Bernagaud  Outils pratiques pour guérir les blessures du coeur  10€	Atelier Jus de legumes.  Bienfaits, préparation et idées de recettes.  Zineb Réghay	Atelier respirations hyper- oxygénantes (Type Wim Hof et Toumo)  Zineb Réghay	Atelier de la bonne humeur  Zineb Réghay	Libération des chambres  Réception et répartition des fruits
11h/12h							
12h/13h	Jus de légumes  Repas de fruits  Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Jus de légumes  Repas de fruits  Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Jus de légumes  Repas de fruits  Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Jus de légumes  Repas de fruits  Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Jus de légumes  Repas de fruits  Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Jus de légumes  Repas de fruits  Temps doux et soins d'hygiène vitale.	Repas de fruits
13h/14h	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	Consultations individuelles	
14h/15h	Activités libres	Reprise alimentaire (bonnes pratiques, astuces,...)  Zineb Réghay	Activités libres	Atelier N°2 Bernadette Meunier 8 personnes (10 €)	Sortie Canoé (17€ : Hors pass)  Départ à 13h30	Visite d'un producteur  La spiruline des frangines	
15h/16h							
16h/17h	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)	Activité ouverte ou Atelier Crusine (Max 6 pers)	
17h/18h	Activités libres	Conférence Pascal Bernagaud  Guérir les blessures du coeur	Rencontre avec Elhadj Maouli  ONG AMADAL AMAGAL  Autonomie alimentaire et éducation au Niger	Conférence Zineb Réghay : Hormèse, comment augmenter sa vitalité par le froid, le jeûne, la respiration, le sport.	Conférence Bernard Clavière	Cercle de parole	
18h/19h							
19h/20h	Jus de légumes  Repas crusine	Jus de légumes  Repas crusine	Jus de légumes  Repas crusine	Jus de légumes  Repas crusine	Jus de légumes  Repas crusine	Jus de légumes  Repas crusine	
20h/21h	Activités libres  Jeux de société	Activités libres  Jeux de société	Activités libres  Jeux de société	Activités libres  Jeux de société	Activités libres  Jeux de société	Activités libres  Jeux de société	
21h/22h	Soirée Cinéma	Méditation au coucher du soleil  Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil  Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil  Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil  Soirée conviviale	Méditation au coucher du soleil  Soirée musicale	