

Exemple de programme de séjour

**Séminaire entreprise : vitalité et engagement**

Jour	Début	Contenu	Objectif
<b>Mercredi</b>	Soirée	Accueil du groupe - pourquoi leur entreprise organise cela	Valider le programme, réajuster si nécessaire (à la marge) - permettre de reprendre la main sur sa vitalité - lien avec l'intérêt de l'entreprise (garder ses salariés longtemps)
		Présentation du programme, des intervenants, cadre de fonctionnement partagé	
		Brise Glace	Permettre aux participants d'améliorer leur connaissance réciproque
		Conférence vitalité	Poser les bases du mieux vivre
		Questions - réponses	
		Diner - présentation du menu en lien avec vitalité (introduction à la journée du lendemain)	Instaurer une convivialité
	Matin	<b>Se relier au vivant</b> - lien avec la nature marche méditative	Sensibiliser aux effets du lien à la nature, les enjeux de la préservation (rapide)
		Retour en salle - topo sur le lien à la nature, notre appartenance à un écosystème - point sur les menaces sur le vivant	
		<b>2. Se relier à soi - Gestion du stress</b> - comprendre les mécanismes du stress	Sensibiliser aux mécanismes du stress pour les maîtriser
		Exercices pratiques - cohérence cardiaque, méditation sous différentes formes, adaptée à chacun	Pratiquer pour identifier sa technique préférée
		<b>3. Se relier à soi - alimentation</b> - comprendre les mécanismes	Sensibiliser aux bases de l'alimentation saine -

<b>Jeudi</b>		Préparation d'un déjeuner en commun - attention aux enjeux santé / environnement / social	Faire un repas ensemble
	Midi	Déjeuner	
	Après-midi	Activité physique adaptée Marche rapide	Eprouver les sensations physiques, se connecter, savoir sortir de la performance, charge mentale supplémentaire
		Exercices de culture physique - en extérieur	
		Retour en salle - topo sur les effets de l'activités physique - 30 minutes par jour - recommandations OMS	Sensibiliser aux bienfaits de l'activité physique
		Topo intestin	Comprendre les enjeux santé en lien avec l'intestin
		Atelier de préparation de pots lacto-fermentés, alliés des intestins et kéfir	Savoir conserver ses légumes et préparer des aliments réparateurs de l'intestin
		travail participatif : à quoi je suis prêt - les freins que je ressens, de quoi ai-je besoin ? Echange sur les freins, les leviers - temps de questionnement	Favoriser le changement de pratiques personnelles
		Apéro lacto fermenté	
	Pause - temps libre		
Soirée	Diner - traiteur		
<b>Vendredi</b>	Matin	Accueil du groupe - météo du groupe	
		Travail participatif : ma vitalité, mon entreprise	
		Plusieurs options :	
		- mes envies sur l'année à venir	
		- un KIDS	
		- vers quoi allons-nous tous ensemble ? Perspective à 3-5 ans	
		Débrief	

		Clôture conclusion - présentation des séminaires particuliers 1 semaine - remerciements	
		Verre de clôture - kefir	