

	Dimanche 05-sept	Lundi 06-sept	Mardi 07-sept	Mercredi 08-sept	Jeudi 09-sept	Vendredi 10-sept	Samedi 11-sept	
Matin		8h : petit-déjeuner	8h : petit-déjeuner	8h : petit-déjeuner	8h : petit-déjeuner	8h : petit-déjeuner	8h : petit-déjeuner	
	Les ateliers	8h30 : pratiques "Bien-être" Tai-chi / Chi Qong	8h30 : pratiques "Bien-être" Tai-chi / Chi Qong	8h30 : pratiques "Bien-être" Tai-chi / Chi Qong	8h30 : pratiques "Bien-être" Tai-chi / Chi Qong	8h30 : pratiques "Bien-être" Tai-chi / Chi Qong	8h30 : pratiques "Bien-être" Tai-chi / Chi Qong	
	"le chemin des aliments" Sophrologie et "se soigner autrement" sont animés par <b>Cecile BEAUPIN</b> Pharmacienne Phytothérapeute et sophrologue	9h30-12h30 : Ateliers en ½ groupes Atelier Cuisine « Echanges avec la diététicienne »	9h30-12h30 : Ateliers en ½ groupes Atelier Cuisine « Echanges avec la diététicienne »	9h30-12h30 : Ateliers en ½ groupes Atelier Cuisine « Echanges avec la diététicienne »	9h30-12h30 : Ateliers en ½ groupes Atelier Cuisine « Echanges avec la diététicienne »	9h30-12h30 : Ateliers en ½ groupes Atelier Cuisine « Echanges avec la diététicienne »	9h30-12h30 : Ateliers en ½ groupes Atelier Cuisine « Echanges avec la diététicienne »	9h00-10h00 : Préparation des bagages
		Atelier	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier	Atelier	10h00-12h00 Mon séjour !!
		Connaître son corps Connaître le fonctionnement du tube digestif  Dr Anthony Buisson CHU Clermont Ferrand	Vivre avec la maladie?  «Arthrose / Arthrite »  Comment savoir ? Dr Yves Marie PERS Rhumatologue CHU Montpellier	Vivre avec la maladie?  Intégrer la maladie dans sa nouvelle vie ? L'image que je donne aux autres, Comment suis-je vu par les autres ?	Vivre avec la maladie?  Se Soigner autrement ? La phytothérapie quel apport dans les mici ?	Vivre avec la maladie?  Gestion de la douleur les apports de l'hypnose Prof. Bruno Bonaz CHU de Grenoble	Vivre avec la maladie?	L'organisation Le groupe Le contenu du programme - Ce que j'en retiens pour moi  le positif le négatif
Midi	Arrivées à partir de 14h	12h30-14h00 Repas en commun et Atelier "le chemin des aliments"	12h30-14h00 Repas en commun et Atelier "le chemin des aliments"	12h30-14h00 Repas en commun et Atelier "le chemin des aliments"	12h30-14h00 Repas en commun et Atelier "le chemin des aliments"	12h30-14h00 Repas en commun et Atelier "le chemin des aliments"	12h00-14h30 Apéritif - Repas en commun	
Après-midi	Installation	14h00-17h30 :	14h00-17h30 :	14h00-17h30 :	14h00-17h30 :	14h00-17h30 :	Départs après le déjeuner	
		Visite extérieur ou randonnée	Visite extérieur ou randonnée	Visite extérieur ou randonnée	Visite extérieur ou randonnée	Visite extérieur ou randonnée		
		Piscine Balnéo ou temps libre	Piscine Balnéo ou temps libre	Piscine Balnéo ou temps libre	Piscine Balnéo ou temps libre	Piscine Balnéo ou temps libre		
18h30 - 19h30 Apéritif d'accueil	18h30 - 19h30 Sophrologie	18h30 - 19h30 Sophrologie	18h30 - 19h30 Sophrologie	18h30 - 19h30 Sophrologie	18h30 - 19h30 Sophrologie	18h30 - 19h30 Sophrologie		
Soir	19h 30 : Dîner	19h30 : Dîner en commun ou en villa	19h30 : Dîner en commun ou en villa	19h30 : Dîner en commun ou en villa	Soirée barbecue	20h30 : Dîner et soirée à la Ferme		
	20h30 : soirée pour faire connaissance	Soirée Sucre	Soirée relax	Préparer les Journées mondiales des MICI et des toilettes	La nuit des étoiles Découverte de la voie Lactée			
	Jeux d'habileté							

Le séjour se déroule au Complexe Euroméditerranée et Pôle Formation de Montrodât en Lozère

Le complexe Euroméditerranée est labellisé "Centre de préparation Olympique et Para Olympique - Paris 2024"