

**Programme stage « Un Temps Pour Soi » du 11 au 14 juillet 2025**  
à MONTREDON-LABESSONNIE 81 360

Le vendredi 11/07/2025	Le samedi 12/07/2025	Le dimanche 13/07/2025	Le lundi 14/07/2025
8h00 : Accueil	8h00/9h00 : Petit déjeuner	8h00/9h00 : Petit déjeuner	8h00/9h00 : Petit déjeuner
9h00/10h30 : Qi Gong	9h00/12h30 : Rando	9h00/10h30 : Qi Gong	9h00/10h30 : Qi Gong
11h00/12h30 : Aromassage	+ Qi Gong	11h00/12h30 : Aromassage	11h00/12h30 : Aromassage
13h00/14h30 : Repas	13h00/14h00 : Pique Nique	13h00/14h30 : Repas	13h00/14h30 : Repas
14h30/17h00 : Temps libre	14h00/15h30 : Retour Rando	14h30/17h00 : Temps libre	14h30/15h30 : Temps libre
17h00/18h30 : Méthode MUNZ FLOOR	16h00/17h30 : Aromassage	17h00/18h30 : Méthode MUNZ FLOOR	15h30/17h00 : Méthode MUNZ FLOOR
18h30/20h00 : Temps libre	18h00/19h30 : Méthode MUNZ FLOOR	18h30/20h00 : Temps libre	Clôture de stage
20h00 : Repas	20h00 : Repas	20h00 : Repas	
21h30 : animation soirée	21h30 : animation soirée	21h30 : animation soirée	

### TARIF DES ACTIVITES

- Sur 4 jours : 216,00 € pour les 3 activités

### TARIF RESTAURATION

- Vendredi : auberge espagnole pour le déjeuner et le dîner, chacun(e) apportant pour ces 2 repas un plat salé ou sucré et/ou boisson
- Samedi, dimanche et lundi : petit déjeuner 5,00 €  
repas sur place 13,00 €
- Cuisine à disposition pour les personnes intéressées -

### TARIF LOGEMENT

- Emplacements sur prairie prévus, pour tentes ou camping cars : 10 €/pers./nuit  
(le matériel de camping n'est pas fourni)
- accès au toilette et salle de bain pour camping -
- possibilité de réserver au 06 88 55 65 23 auprès de Sylvie FAURE
- Chambre : 10 €/pers./nuit (draps non fournis)

