

Programme stage « Un Temps Pour Soi » du 23 au 26 juillet 2026
à MONTREDON-LABESSONNIE 81 360

Le jeudi 23/07/2026	Le vendredi 24/07/2026	Le samedi 25/07/2026	Le dimanche 26/07/2026
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 : Méthode MUNZ FLOOR	+ Qi Gong	11h00/12h30 : Méthode MUNZ FLOOR	11h00/12h30 : Méthode MUNZ FLOOR
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 : Sonothérapie	16h00/17h30 : Chant Vibratoire	17h00/18h30 : Sonothérapie	15h30/17h00 : Chant vibratoire
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

- Jeudi : 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 12,00 €
- 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 et chambres
- Chambres à réserver au 06 61 84 46 31 auprès de Daniel AURIAC
10 €/pers./nuit (draps non fournis)

