

**Planning stage Shi-Zen : bien-être à la japonaise\***  
*du vendredi 25 mai au mardi 29 mai 2012*

	Vendredi	Lundi	Dimanche	Samedi	Mardi
<b>7h30</b>		Méditation + Do-in (45min)	Méditation + Do-in (45min)	Méditation + Do-in (45min)	Méditation + Do-in (1h)
		Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
		Randonnée + onigiri (selon la météo) - 4h	Randonnée (3h)	Cours de cuisine <i>préparation du bento (1h30)</i>	Repos, détente Spa, soins optionnels
<b>12h</b>			Déjeuner	Randonnée + bento (selon la météo) - 4h	Cours de cuisine et déjeuner (3h)
<b>14h</b>	Accueil	Repos, détente Spa, soins optionnels	Repos, détente Spa, soins optionnels	Repos, détente Spa, soins optionnels	Départ
	Présentation du stage	Cours de shiatsu (1h45)	Cours de shiatsu (1h45)	Cours de shiatsu (2h30)	
	Petite balade				
<b>18h</b>	Cours de cuisine et dîner (3h)	Cours de cuisine et dîner (3h)	Cours de cuisine et dîner (3h)	Dîner	

\* ce planning est à titre indicatif, il peut être amené à être modifié