

## Programme hebdomadaire de l'Arcadie

|                        | LUNDI                                     | MARDI                                | MERCREDI                               | JEUDI                             | VENDREDI  | WEEK-END                            |  |
|------------------------|---|--------------------------------------|--|-----------------------------------|---|-------------------------------------|--|
| <b>Repas</b>           | 7h00 à 8h00                               | 7h00 à 8h00                          | 7h00 à 8h00                            | 7h00 à 8h00                       | 7h00 à 8h00   |                                     |  |
| <b>Matin</b>           | Accueil<br>8h15 – 8h30                    | Accueil<br>8h15 – 8h30               | Accueil<br>8h15 – 8h30                 | Forum<br>8h15 - 9h00              |   | Accueil<br>8h15 – 8h30              | Selon projet individ.                    |
|                        | Trotteuse<br>8h30 - 9h15                  | Affirmation de soi<br>9h15 - 10h00   | Entretien de la maison<br>8h30 - 10h00 |                                   |   | Trotteuse<br>8h30 - 9h15            |  |
|                        | Art-thérapie<br>10h00 - 12h00             | Entretiens individuels               | Sport<br>10h15 - 12h00                 | Colloque residents<br>9h00 – 9h15 | Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience<br>9h00-10h00 | Familles et Proches<br>9h30 – 11h15 |  |
|                        |   |                                      |  | Alcoologie<br>10h30 – 12h00       |   | Entretiens individuels              |  |
| Entretiens individuels | Entretiens individuels                    |                                      |  |                                   |   |                                     |  |
| <b>Repas</b>           | 12h15 - 13h00                             | 12h15 - 13h00                        | 12h15 - 13h00                          | 12h15 - 13h00                     | 12h15 - 13h00   |                                     |  |
| <b>Après-midi</b>      | 13h30 - 14h30<br>Prévention de la rechute | Approche corporelle<br>14h00 - 15h00 | Improthérapie<br>13h30 – 15h30         | Groupe à thème<br>13h30 – 14h30   | Entretiens individuels  | Selon projet individ.               |  |
|                        | Entretiens individuels                    |                                      |  |                                   |   |                                     | Qi Gong (en individuel)<br>15h00 - 17h15 |
| <b>Repas</b>           | 18h30                                     | 18h30                                | 18h30                                  | 18h30                             | 18h30   |                                     |  |
|                        |   |                                      |  | Groupe post-cure<br>19h30 – 21h00 |   |                                     |  |