

Programme

Rendez vous devant l'Auberge des Écrins

05260-Champoléon - aux portes du Parc National des Écrins

Vendredi 02 juin 2023

À partir de 17h accueil des participants avec collation de bienvenue, prise des chambres puis repas maison fait de produits locaux pour les pensionnaires, suivi de la présentation du programme et d'un temps d'échange

Samedi 03 juin

09h00 Réveil corporel Zen inspiration Yoga/Qi gong

10h30 Bain de Forêt (Re)Connexion Sensorielle

12h30 Pique-Nique « Manger en conscience » et temps de repos

14h00 « Un temps pour soi » Ateliers individuels ou en petits groupes :

- ◇ Massage ayurvédique ou suédois
- ◇ Connaissance de soi et connexion à son essence avec l'ennéagramme
- ◇ La puissance de la pensée positive, clé de l'épanouissement
- ◇ Ou temps libre pour visiter cette magnifique vallée préservée

19h30 Repas dégustation produits locaux pour les pensionnaires

21h00 Veillée thématique « Féerie Nocturne »

Dimanche 04 juin

09h00 Réveil corporel douceur et expression de soi

10h30 Bain de nature Ressourcement « Relaxation Profonde » et approche énergétique

13h00 Pique-Nique temps libre

15h00 Ateliers de groupe guidés : Les besoins essentiels, coaching neuroscience et ancrage hypnotique de la pleine confiance, Land Art et clôture sur cercle de parole

17h 00 Fin du stage

À très bientôt, dans la détente, le ressourcement et l'émerveillement !

Fiche d'inscription et conditions générales de vente sur mygreenaltitude.com

Anne

Maryline

Géraldine

Coach - Thérapeute - Énergéticienne / Bains de Forêt et nature - Relaxologie - Psychologie Positive - Reiki Bien-être / Coach remise en forme et Bien-être

