

Vague de renouveau

Entre bien-être et développement personnel

Programme JOUR 1 :

9H30 : Arrivée des participants
9H45: Présentation personnelle et programme
11H : Atelier sur les parents
12 H : Sophrologie : libération de nos blessures d'enfant
13H : Repas
14H : Balade digestive et méditative guidée
15H pause
15H30 : Jacuzzi sauna piscine et massage assis en roulement
16H30 : voyage sonore
17H15 : Bilan de la journée
18H15 : Quartier libre
19H15 : Repas



Programme JOUR 2

9H15 : Réveil énergétique
9H30 : Atelier TAPIS ROUGE
10H : Atelier blocages et ressources
11H30 : Sophrologie : libération des blocages
13H : Repas
14H : Balade digestive et marche quantique
15H pause
15H30 : Jacuzzi sauna piscine et massage assis en roulement
16H30 : Rituel des coquillages
17H15 : bilan de la journée
18H15 : Quartier libre
19H15 : Repas
20H30 : soirée vidéo : Film « Oui mais »



Chrystèle et Ghislaine

06.16.42.52.46 * 06.74.52.89.63

Vague de renouveau

Entre bien-être et développement personnel

Programme JOUR 3

9H15 : réveil énergétique
9H30-10H : TAPIS ROUGE
10H : Atelier arbre de vie
11H : Sophrologie : « Le grand Je et le petit suis »
12H : Préparation du rituel de demande à l'univers
et de gratitude
13H : Balade + pique-nique plage (selon météo)
15H : pause
15H30 : Jacuzzi sauna piscine et réflexologie en
roulement
16H30 : Yoga du son + mantras
17H15 : bilan de la journée
18H15 : Quartier libre
19H15 : Repas
20H30 : Soirée oracle



Programme JOUR 4

9H15 : réveil énergétique
9H30-10H : TAPIS ROUGE
10H : Atelier enfant intérieur
11H : atelier automassage plantaire
12H : confection d'offrande + rituel
13H : Repas
14H : Balade digestive et méditative libre
14H45 : Débriefing
15H : pause
15H30 : Canalisation
16H30 : Jacuzzi sauna piscine et réflexologie en
roulement
17H15 : bilan du séjour

*sous réserve de modification



Chrystèle et Ghislaine

06.16.42.52.46 * 06.74.52.89.63