

Une semaine pour se détendre et se retrouver

LUNDI - Se reposer

08:00 Accueil et check-in
09:00 Introduction à l'immersion et cercle de parole pour mieux se connaître
12:00 Déjeuner
13:30 Temps libre / Moment de détente
14:30 Discussion - atelier sur le repos et initiation à la sophrologie
17:30 Temps libre / Moment de détente
19:00 Dîner



MARDI - Bouger

Méditation 07:00
Séance de yoga 07:30
Petit-déjeuner 08:30
Education thérapeutique sur l'importance du mouvement 09:00
Déjeuner 12:30
Temps libre / Moment de détente 13:30
Atelier pratique sur le mouvement et les techniques douces 14:30
Séance de yoga suivie d'une méditation 18:00
Dîner 19:30



MERCREDI - Se nourrir

07:00 Méditation
07:30 Séance de yoga
08:30 Petit-déjeuner
09:30 Atelier - discussion sur l'alimentation en naturopathie
12:30 Déjeuner
13:30 Temps libre / Moment de détente
14:30 Suite de l'atelier sur l'alimentation
18:00 Séance de yoga suivie d'une méditation
19:30 Dîner



JEUDI - Se reconnecter au bonheur et à soi

Méditation 07:00
Séance de yoga 07:30
Petit-déjeuner 08:30
Atelier - discussion et exercices pratiques sur le bonheur 09:30
Déjeuner 12:30
Temps libre / Moment de détente 13:30
Atelier - discussion et exercices pratiques sur la reconnexion à soi 14:30
Séance de yoga suivie d'une méditation 18:00
Dîner 19:30



VENDREDI - Gérer ses émotions

07:30 Marche matinale / Running
08:30 Petit-déjeuner
09:30 Atelier - discussion et exercices pratiques sur la gestion émotionnelle
12:30 Déjeuner
14:00 Atelier de photothérapie
17:30 Debriefing de fin d'immersion
18:30 Départ

