

Programme stage de 5 jours

“Reconnexions à la vie”

Jour 1 :

10h30 : Accueil / Présentation

Midi : Repas

12h30 : Crusine

13h30 : Cercle de présentation en forêt.

16h30 : Encas

17h : Présentation des grands principes de l'hygiénisme

19h30 : Yin yoga

20h00 : Repas

Jour 2 :

8h : Respirations conscientes de type 1 et méditations guidées de gratitude

9h30 : Bain de forêt

11h : Renforcement musculaire et initiation à l'hormèse par le bain froid

Midi : Repas de fruits et pause

14h : Hyperventilation avec débloques émotionnels et soins énergétiques

15h30 : Encas

16h : Crusine

17h : Présentation des principes de l'alimentation vivante

19h30 : Hatha yoga

20h : Repas

Jour 3 :

8h : Respirations conscientes de type 2 et méditations guidées de reprogrammation (affirmations)

9h30 : Massages

11h : Présentation des outils de développement personnel

12h30 : Repas

13h30 : Marche en forêt

15h30 : Encas

16h : Crusine

17h : Atelier pratique de développement personnel et débloques émotionnels

19h : Plan de santé / Temps libre

20h : Repas

Jour 4 :

8h : Purge personnalisée et jeûne jusqu'au soir vers 20h30

8h45 : Respirations conscientes de type 3 avec intention + méditation guidée

9h15 : Temps libre et consultations individuelles pour un plan de santé hygiéniste

12h30 : Atelier sur la loi de l'attraction

14h30 : Balade

16h30 : Films documentaires

20h : Danse / Mantra

20h30 : Apéro dînatoire

Jour 5 :

6h : Yoga Kundalini et chants de mantras

9h30 : Balade

11h : Crusine

Midi : Repas

13h : Atelier pratique de communication non violente

14h30 : Boisson + Cercle de paroles

16h : **Départ**