

Programme stages "Reconnexions à la vie"

Vendredi à 13h : Accueil

13h30 : Marche en forêt et contacts avec les plus gros sapins de Douglas de Saône-et-Loire.

Mouvements archétypaux / mouvements intuitifs / danse avec musique

15h30 : Présentation des principes de l'hygiénisme

18h30 : Hatha Yoga

19h : Crusine

20h30 : Repas

Coucher à 22h

Samedi :

8h : Méditations guidées

9h : Exercices de respiration

10h : Marche

11h30 : Bain ou douche froide

Midi : Repas de fruits / pause / jeux

13h30 : Hyperventilation et soins énergétiques

14h30 : Encas gâteau cru et lait végétal

15h : Présentation des principes de l'alimentation vivante

18h : Hatha Yoga

19h : Crusine

20h30 : Repas

Coucher à 21h30

Dimanche :

6h Yoga Kundalini

8h30 Massages

10h Mouvements intuitifs / danse avec musique

10h30 Repas et Atelier de développement personnel

Départ à 16h