

# Programme stage de 5 jours

## “Reconnexions à la vie”

**Mercredi à 10h :** Accueil

**10h30 :** Crusine

**Midi :** Repas

**13h30 :** Cercle de présentation en forêt. Introduction aux bienfaits de la sylvothérapie, du earthing (connexion à la Terre), du sungazing et des mouvements intuitifs.

**16h45 :** Encas

**17h :** Présentation des grands principes de l'hygiénisme

**19h :** Yin yoga

**19h30 :** Crusine

**20h30 :** Repas

Coucher à 22h

**Jeudi :**

**7h :** Méditations guidées de gratitude et respirations conscientes de type 1

**9h30 :** Bain de forêt

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

**Midi :** Repas de fruits et pause

**13h30 :** Hyperventilation avec déblocages émotionnels et soins énergétiques

**15h :** Encas

**15h30 :** Présentation des principes de l'alimentation vivante

**18h :** Hatha yoga

**19h :** Crusine

**20h :** Repas

Coucher à 22h

**Vendredi :**

**7h :** Méditations guidées de reprogrammation et respirations conscientes de type 2

**9h :** Massages

**11h :** Présentation des outils de développement personnel

**Midi :** Repas

**13h :** Atelier pratique de développement personnel et déblocages émotionnels

**16h :** Marche en forêt

**18h :** Pilates

**18h30 :** Crusine

**19h30 :** Repas

**21h :** Coucher

**Samedi :**

**6h :** Purge personnalisée et jeûne jusqu'au soir

**6h30 :** Méditation guidée de pleine conscience et respirations conscientes de type 3

**8h30 :** Temps libre et consultations individuelles pour un plan de santé hygiéniste

**Midi :** Atelier pratique sur la loi de l'attraction

**14h** : Accès au Spa (sauna, bain chaud et jacuzzi)

**16h** : Crusine

**17h30** : Hatha Yoga

**18h** : Apéro dînatoire

**19h30** : Film documentaire

**Dimanche :**

**7h** : Yoga Kundalini et chants de mantras

**9h** : Pause et encas

**10h** : Crusine

**Midi** : Repas

**13h** : Atelier pratique de communication non violente

**15h** : Cercle de paroles

**16h** : **Départ**