

# 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

**Judi :**

**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

**Vendredi :**

**8h** : Méditations guidées de reprogrammation et respirations conscientes de type 2

**9h30** : 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

**Samedi :**

**7h** : Purge personnalisée et jeûne jusqu'au soir

**7h30** : Méditation guidée de pleine conscience et respirations conscientes de type 3

**8h00** : Temps libre et consultations individuelles pour un plan de santé hygiéniste

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

**14h** : Balade

**15h** : Films documentaires

**18h** : Crusine

**18h30** : Hatha Yoga

**19h** : Apéro dînatoire

**Dimanche :**

**6h30** : Yoga Kundalini et chants de mantras

**9h** : Pause et encas

**10h** : Balade

**11h30** : Crusine

**Midi** : Repas

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

**15h** : Cercle de paroles

**16h** : **Départ**