

Programme stage de 5 jours

“Reconnexions à la vie”

Jour 1 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

Jour 2 :

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

Jour 3 :

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

Jour 4 :

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

Jour 5 :

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**