

VENDREDI 29 MARS

- 14h : Accueil des participantes
- 14h30 : Présentation du séjour par Brigitte et Elisabeth
- 16h : Attribution des chambres
- 17h : Cérémonie d'ouverture
- 19h : Dîner végétarien d'inspiration ayurvédique
- 20h30-22h : Voyage sonore "Reconnexion" et tirage d'oracles

SAMEDI 30 MARS

- 8h : Yin yoga : Conscience corporelle
- 9h : Petit déjeuner
- 10h30 : Respiration, visualisation et écoute de ses ressentis avec la sophrologie par Coralie
- 12h30 : Déjeuner végétarien d'inspiration ayurvédique
- 14h : Temps libre
- 15h30 : Art thérapie : Expression créative et guérison intérieure
- 17h30 : Temps libre
- 19h : Dîner végétarien d'inspiration ayurvédique
- 20h30-22h : Cérémonie du Cacao

DIMANCHE 31 MARS

- 8h : Méditation sensorielle : Exploration de l'âme
- 9h : Petit déjeuner
- 10h30 : Sylvothérapie : Marche en forêt, se connecter à soi à travers le vivant
- 12h30 : Pique nique healthy
- 14h : Temps libre
- 15h30 : Yin Yoga : Équilibre émotionnel
- 17h30 : Temps libre
- 19h : Dîner végétarien d'inspiration ayurvédique
- 20h30-22h : Cercle de Femmes et Chants sacrés

LUNDI 1ER AVRIL

- 8h : Yin yoga : Ouverture du coeur
- 9h : Petit déjeuner
- 10h : Restitution des chambres
- 10h30 : Écriture médecine pour me connecter à la gratitude
- 12h30 : Déjeuner végétarien d'inspiration ayurvédique
- 14h : Temps libre
- 15h30 : Cérémonie de Clôture : Danse intuitive et rituels de clôture
- 17h30 : Départ

