

# CROISIERE VOILE ET DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Animée par Frédérique Cuesta, coach certifiée, en partenariat avec Croisiera



par Frederique CUESTA



FIUM SANTU

Golfe de St FLOR

# Jour 1 – Dimanche : Accueil et installation

1

15h00

Accueil, installation à bord, et briefing sécurité avec le skipper. Présentation de votre coach Frédérique Cuesta et des participants.

2

Après-midi

Départ pour une navigation douce vers la première crique

3

Soirée

Atelier d'introduction à la slow life : présentation des principes fondamentaux et définition des intentions personnelles pour la semaine

4

Nuit

Dîner convivial à bord





# Jour 2 – Lundi : Navigation et Connexion

1

## Matin

Petit-déjeuner en pleine conscience

Navigation vers une crique sauvage. Temps d'introspection en silence pendant le trajet avec consignes pour observer l'environnement naturel

2

## Midi

Déjeuner à bord

3

## Après-midi

Marche consciente : exercices de respiration et connexion avec les éléments naturels

Temps libre pour nager, lire ou contempler

4

## Soir

Séance de méditation guidée au coucher du soleil

Dîner et partage des ressentis de la journée

# Jour 3 – Mardi : Exploration et Coaching

1

## Matin

Petit-déjeuner

Coaching individuel (30 minutes par participant, par rotations). Les autres participants profitent d'activités libres (baignade, écriture, contemplation)

2

## Midi

Déjeuner à bord

3

## Après-midi

Atelier collectif : Identifier et honorer ses valeurs

Temps calme

Navigation vers une crique isolée

4

## Soir

Dîner et discussions sur le thème : "La gratitude et les petits plaisirs du quotidien"





# Jour 4 – Mercredi : Lenteur et Bien-être

1

## Matin

Petit-déjeuner

Navigation vers une réserve naturelle ou vers crique sauvage (en fonction de la météo et du parcours)

2

## Midi

Déjeuner à bord

3

## Après-midi

Atelier collectif : "Les bénéfices de ralentir", suivi d'un temps de journalisation

Activités au choix : baignade, snorkeling, ou lecture inspirante

4

## Soir

Cercle de parole : échange autour des enseignements tirés de la lenteur

Dîner

# Jour 5 – Jeudi : Pleine Conscience et Transformation

1

## Matin

Séance de marche consciente

Petit-déjeuner

Navigation vers une nouvelle destination. Pratique du silence collectif pendant la navigation

2

## Midi

Déjeuner à bord

3

## Après-midi

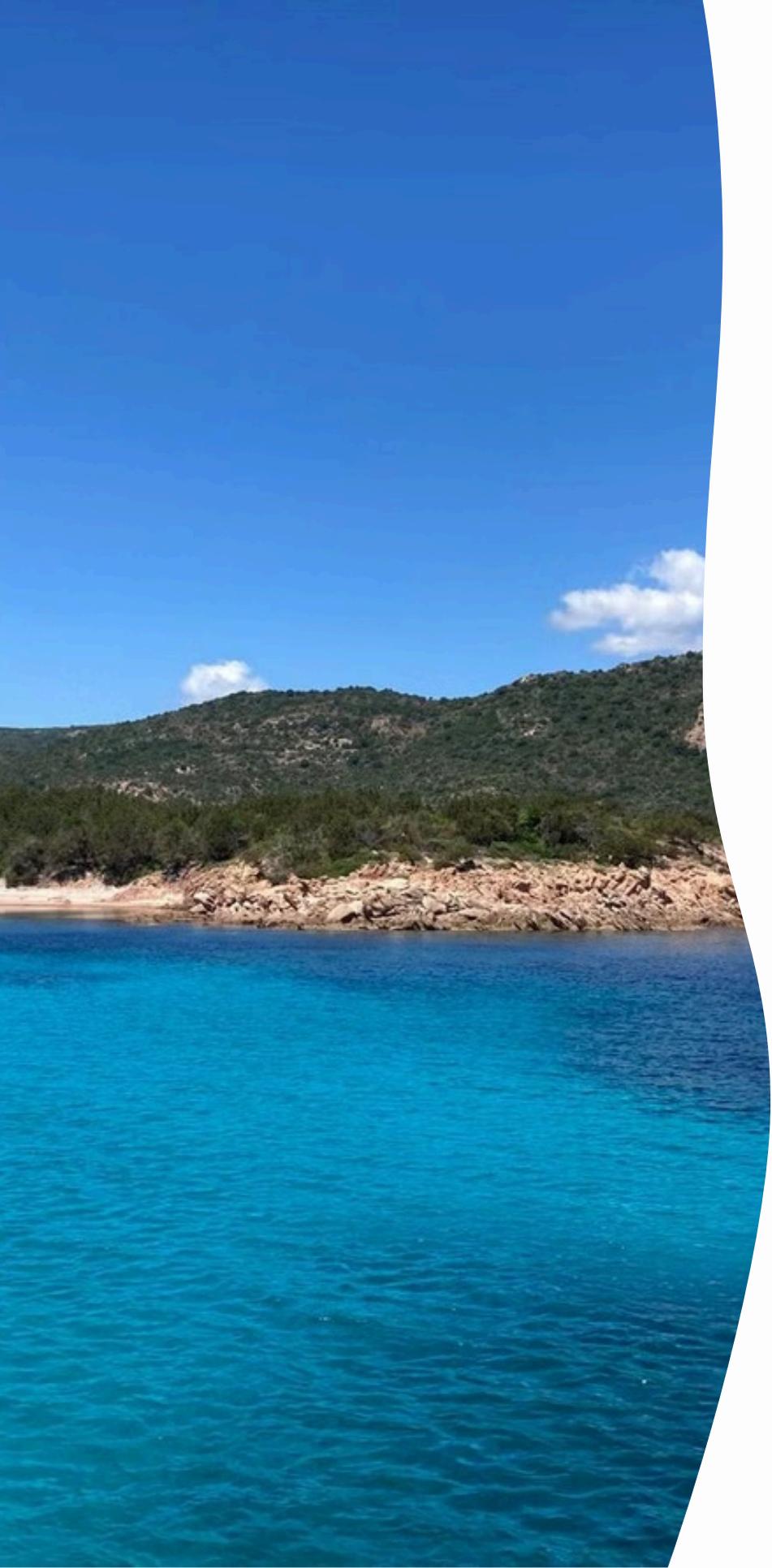
Atelier de visualisation : vous projeter dans votre quotidien idéal en intégrant les principes de la slow life

Coaching individuel pour ajuster les objectifs de transformation personnelle

4

## Soir

Dîner à bord





# Jour 6 – Vendredi : La slow life, je pratique

Cette journée vous permet d'intégrer les principes de la slow life évoqués tout au long de la semaine.

Lecture

Promenades

Pleine conscience

Contemplation

Baignades

# Jour 7 – Samedi : Retour et départ

Ce programme est donné à titre d'information, il est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météo dont nous dépendons.

## Contacts :

Frédérique Cuesta : 0670410957

Croisiera : 0681056319