

RESPIR'

29 et 30 juin 2024

Programme

Samedi

9h Café, thé d'accueil et présentation week-end

9h30 – 10h30 Pratique Body Zen : la respiration, le lâcher-prise, les étirements (Qi Gong)

10h30-10h45 Pause

10h45 – 12h00 Coaching : origines et grands principes de la slow life

12h-14h Déjeuner suivi discussions libres autour d'un café sur un banc au soleil !

14h-15h30 Coaching : rythmes de vie, sources de stress, gestion de l'énergie. Le pouvoir de nos pensées sur nos émotions.

15h30-15h45 Pause

15h45-17h Pratique Body Zen : le renforcement en douceur grâce à la méthode Pilates

17h-18h Temps libre, installation chambres

18h – 19h30 Discussions, questions, solutions

19h30 – 21h Dîner

21 h Soirée libre, discussions et petite relaxation de fin de soirée



Dimanche

8h30-9h30 Petit déjeuner

9h30-11h Coaching : introduction notion de valeurs et besoins

11h-11h15 Pause

11h15-12h15 Pratique Body Zen : yoga et l'équilibre

12h15-14h Déjeuner

14h-15h Coaching : la slow life, je pratique

15h-15h15 Pause

15h15-16h30 Pratique Body Zen : la respiration--méditation suivie d'un temps de relaxation profonde

17h Fin du week-end

