

Stage Holizen - Samedi 22 juin 2024

INSCRIPTION OBLIGATOIRE



- Horaires : de 09H00 à 17H30
- Lieu : bord du Loir à Durtal - rdv sur le parking du château
- Tarif unique : 95 € TTC / personne
- Tenue confortable à prévoir
- Nombre de participants : 12 maximum
- Restauration : esprit convivial où chacun apporte quelque chose à partager
- Autre info : équipez-vous d'un carnet de notes, d'un stylo et d'une serviette ou tapis de gym 😊

AU PROGRAMME DE CETTE JOURNÉE :

- 09H00 : accueil des stagiaires
- 09H15 : présentation et sélection de sa carte « sérénité »
- 10H00 : exercice « Voyage dans la Terre et dans le Cosmos »
- 10H30 : contemplation & méditation guidée
- 11H15 : pause
- 11H30 : lâcher-prise
- 12H30 : déjeuner
- 14H00 : connexion corporelle
- 14H30 : acceptation
- 15H30 : pranayama et relaxation
- 16H00 : pause
- 16H15 : connaissance de Soi
- 17H00 : méditation guidée
- 17H30 : c'est déjà fini...

