

Programmation

Revenir à l'essentiel : à la rencontre de soi avec compassion

Jeudi 13 février

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée des participants
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV au Salon
17 h 00	Cohésion du groupe : présentation des participants et du programme - Salle Lac Orford
18 h 00	Souper et soirée libre pour profiter des installations

Vendredi 14 février

7 h 00 - 7 h 45	Méditation (optionnelle)
8 h 00 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 10 h 30	Ateliers, enseignements et partage : <ul style="list-style-type: none">• Qui suis-je ?• Après avoir revu les facteurs transgénérationnels qui laissent une empreinte dans nos vies,• Comment m individualiser et transformer mes fragilités en forces : théorie/ pratique
10 h 30 - 11 h 00	Pause
11 h 00 - 13 h 00	Ateliers, enseignements et partage : <ul style="list-style-type: none">• Pourquoi est-il si important de retrouver l'estime de nous-même?• Facteurs physique tout autant que psycho-émotionnels : comment les neurosciences nous enseignent; Qualité de notre champ vibratoire.• Différence entre empathie et compassion
13 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations
17 h 30 - 18 h 30	Retour sur la journée
18 h 30	Souper et soirée libre

Programmation

Revenir à l'essentiel : à la rencontre de soi avec compassion

Samedi 15 février

7 h 00 - 7 h 45	Méditation (optionnelle)
8 h 00 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 00 - 13 h 00	Lecture et partage de commentaires sur quelques textes signifiants. Exercices : <ul style="list-style-type: none">• De libération (écriture / dessins)• Reconnexion à soi-même : Cohérence cardiaque / exercices énergétiques
13 h 00	Dîner et temps libre pour profiter des installations
17 h 30 - 18 h 30	Retour sur la journée et conclusion de la retraite
18 h 30	Souper et soirée libre

Dimanche 16 février

Journée libre pour profiter des installations, activités et conférences