

UN TEMPS A PART

“Prendre soin de ce corps, temple du Saint Esprit”

PROGRAMME DU SEJOUR

Du 27 juillet au 3 aout 2024

6ème éditions



DIMANCHE 28 JUILLET

14h00-18h00 : Accueil des participants & installation dans les chambres . Visite du centre pour les nouveau arrivant.

19h30-20h30 : Diner

21h00-22h30 : Rencontre et présentation du thème de la semaine.

LUNDI 29 JUILLET

Journée type qui sera modifiée et réfléchie lors de la soirée du dimanche 28 juillet pour établir le programme de la semaine. .

8h00-9h00 - Petit déjeuner.

9h30-10h30 - Atelier Fitness pour se mettre ne forme.

11h00-12h00 - Réflexion 1 semaine « Prendre soin de ce corps, temple du Saint Esprit ».

12h00-14h30 - Déjeuner.

14h30-16h00 - Atelier Chant pour s'évader mentalement.

16h-16h30 - Goûter

16h30-18h00 - Atelier Balade pour s'évader physiquement.

18h-19h30 - Quartier libre.

19h30-20h30 - Dîner.

21h-22h30 - Atelier Massage pour s'évader dans le bien être et la conscience de son corps.

Proposition d'ateliers :

- 1 : Chant avec une approche psychophonique : se reconnecter à son âme, lâcher prise grâce aux vibrations émises par le son de sa propre voix et libération du MOI
- 2 : Eveil corporel et sport fitness pour retrouver une mobilité corporelle et libérer le corps des tensions musculaires, articulaires par des jeux de psychomotricité douce
- 3 : Massage ou automassage pour se reconnecter à son corps et relâcher physiquement les cellules de son corps pour reconnecter avec l'essence du son MOI, son corps
- 4 : Balades, visites guidées ou libres etc... à définir ensemble.