



Programme du Week-end de ressourcement

Du 13 au 15 juin

Au Village Nature – Hameau de Mergieux 12270 NAJAC

Vendredi :

- Arrivée à 16h30/17h
- pot de bienvenue
- présentation du week-end, des participants et des intervenants
- installation dans les chambres /gîtes

19h- 20h30 : Dîner

21h - 21h30 : Séance de soin énergétique Lahochi (en groupe)

Samedi :

8h-9h: Séance de do-in automassage, pour réveiller le corps.

9h-10h: Exercices de relaxation/yoga.

10h à 11h: Brunch végétarien

11h à 13h30/14h: Marche en conscience et en silence. Initiation à la sylvothérapie.

14h à 16h: Pause avec collation.

16h à 18h: Atelier danse libre, et en conscience.

18h à 19h: Pause

19h à 20h30: Dîner.

20h30 à 22h: Méditation active d'Osho : Osho Kundalini.

Association Souffle sur la Vie - Lieu -Dit Puechiguier - 12270 NAJAC

Tél. : 06.81.92.48.68 - soufflesurlavie@yahoo.com

www.soufflesurlavie.com



Dimanche :

8h à 9h : Petit déjeuner

9h à 10h30 : Exercices de relaxation/yoga

10h30 à 12h : Séance de massage assis ou de massage indien du crâne, de 20 min

12h30 à 14h : Déjeuner

14h à 16h30 :

- Méditation guidée
- Chant de mantras
- Danse de célébration
- Cercle de clôture du weekend.

16h30 : départ.

Important : en cas de mauvais temps, les activités prévues en extérieur (marche en conscience et sylvothérapie) seront remplacées par d'autres activités en intérieur.

