

# Week-end de ressourcement

Najac -Puechiguier (12) - du 8 au 10 Mai

Trois jours pour ralentir , respirer, et se reconnecter à l'essentiel au cœur de la nature

## Programme détaillé :

### Vendredi 8 mai

Arrivée à 11h30

Pot de bienvenue et présentation du weekend, des participants et des intervenants.

12h30 à 14h : Déjeuner convivial

14h à 15h30 : Marche douce au bord de la rivière Aveyron.

Un premier temps pour respirer, ralentir et entrer pleinement dans l'expérience.

15h30 à 17h: Pause avec Collation.

17h à 19h: Séance de massage du visage ou du dos (massage harmonisant) sur table de massage (20 min/pers) pour relâcher les tensions et amorcer la détente profonde.

19h- 20h30 : Dîner

21h - 21h30 : Séance de 30 minutes de soin énergétique Lahochi en groupe.

Un moment enveloppant pour harmoniser les énergies et ouvrir l'espace du week-end.

### Samedi 9 mai

8h-9h: Petit déjeuner

9h à 10h: Réveil corporel – Do-In.Automassage issu de la tradition japonaise pour remettre le corps en circulation.

10h à 12h: Marche en conscience au bord de la rivière Le Viaur. Connexion aux arbres (initiation à la sylvothérapie).

Récolte végétale pour l'atelier créatif.

12h30 à 14h : Déjeuner

14h30 à 16h30 : Atelier créatif tataki zome : Impression végétale sur tissu.

16h30 à 18h30: Pause

19h à 20h30 : Dîner.

20h30 à 21h30 : Méditation active d'Osho : Osho Kundalini..

Technique très efficace pour se détendre et se relâcher à la fin de la journée.

### Dimanche 10 mai

8h à 9h : Petit déjeuner

9h à 10h : Respiration consciente & relaxation guidée. Ancrage et présence à soi.

10h à 12h :Séance de massage assis ou de massage indien du crâne sur chaise, de 20 minutes par personne

12h30 à 14h : Déjeuner

14h à 16h30 : Rituel de clôture :

- Méditation guidée,
- chant de Mantras,
- Danse libre,
- Cercle de partage.

Un temps fort pour intégrer, honorer le chemin parcouru et repartir alignée et ressourcée.

16h30 : Départ.

Petit groupe de 6 femmes

Cuisine maison, végétarienne, sans gluten et bio

Week-end en pleine nature.

Week-end animé par Nathalie et Annie

Informations et inscription :

Association Souffle sur la Vie - [soufflesurlavie@yahoo.com](mailto:soufflesurlavie@yahoo.com)