

Retraite Bien-être

Semaine: 26 au 30 juillet 2023

Heures	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
5:00		Réveil	Réveil	Réveil	Réveil
5:30					
6:00		Méditation guidée	Méditation guidée	Méditation guidée	Méditation guidée
6:30					
7:00		Préparation pour la journée	Préparation pour la journée	Préparation pour la journée	Petit-déjeuner et départ
7:30		petit-déjeuner	petit-déjeuner	petit-déjeuner	
8:00					
8:30		Atelier Corps physique	Atelier Corps mental	Atelier Corps énergétique	DÉPART
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00		Soin de groupe	Soin de groupe	Soin de groupe	
11:30		Guérison du corps physique	Guérison du corps mental	Guérison du corps énergétique	
12:00		Libre	Libre	Libre	
12:30		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
13:00					
13:30		Atelier Corps physique	Atelier Corps mental	Atelier Corps mental	
14:00					
14:30					
15:00					
15:30					
16:00		Temps libre - soins individuel	Temps libre - soins individuel	Temps libre - soins individuel	
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	Arrivé des participants	Activité de groupe	Activité de groupe	Célébration du weekend	
18:30		dîner	dîner	dîner	
19:00	Introduction et rencontre				
19:30		Partage au salon - libre	Partage au salon - libre		
20:00					
20:30					