

DÉROULEMENT D'UNE JOURNÉE TYPE

Chaque journée est alignée sur le rythme de la nature,
le point de référence étant toujours un départ matinal pour la marche.
Les horaires ci-dessous pourront être modifiés en fonction de la météo.

Réveil à votre rythme

Rendez-vous avec soi. Opportunité de se lever avant le soleil pour profiter des heures ambrosiales : L'esprit reste calme et clair, les conditions de réceptivité au niveau des champs subtils sont optimales pour une journée magnifique et intuitive !

Après le petit déjeuner : Départ matinal pour la marche

Nous partons pour une randonnée en conscience, avec des moments de silence et à un rythme modéré. La durée est adaptée au niveau du groupe (2 à 4 heures environ). C'est aussi le moment des consultations marchées.

12h30 : le déjeuner (changer ou supprimer le menu-type si besoin)

Menu type : *Salade, tartes ou cakes aux légumes, plateau de fromages, dessert*

13h30 à 15h30 : Temps libre et/ou consultations spécifiques

Si vous avez choisi l'option d'un coaching d'accompagnement individuel, c'est pendant ce temps libre que vous bénéficierez de vos consultations spécifiques : numérologie, hypnose, sophrologie et/ou énergétique.

15h30 à 19h : les Enseignements

Les enseignements nous invitent à questionner nos expériences à travers des exercices interactifs. Ils sont l'opportunité d'intégrer des clefs de sagesse. Plusieurs méditations permettent d'intégrer les concepts appris et d'élargir notre conscience.

Le dernier jour : les enseignements sont de 14h à 17h

19h30 : le repas du soir

Menu type : Entrée (salade, mousse de légumes, velouté) plat à base de légumes accompagné d'une céréale (couscous, gratins, ravioles...) fromages et dessert

Soirée libre ou méditation du soir