

Programme et tarifs « Week-end EXPRESSION DE SOI et EVASION »

Programme

le vendredi 11 novembre, accueil à partir de midi (amener votre repas du midi si vous souhaitez manger sur place, la prise en charge de la pension complète se fait à partir de 14h).

14h-16h = présentation du programme, consignes des lieux, présentation de chacun(e): activités pour se rencontrer.

16h-16h30 = collation

16h30-18h = activités : visualisation créatrice, réalisation artistique

18h-19h30 = temps libre, détente

19h30-20h30 = repas

en soirée jeux de cartes associatives et métaphoriques par groupe et individuel (cartes OH, persona, morena, habitat...)

Le samedi 12 novembre,

7h30-8h15 = exercices de mise en route du corps par des exercices simples de respiration et de chant

8h30-9h30 = wutao

9h30-10h30 = petit-déjeuner

10h45- 12h45 = activités d'expression de soi

13h- 14h45 = repas/ repos

15h- 17h30 = activités : sophrologie de groupe, créativité

17h30-19h = temps libre, détente

19h-20h = atelier « souffle des différents rythmes »

20h30 = repas

le dimanche 13 novembre,

8h-8h45 = mise en route du corps : connection à la Terre, respirations, méditation

9h-10h = wutao

10h-11h = petit-déjeuner

11h- 13h30 = activités créatrices, expression de soi

13h30- 14h30 = repas

15h- 16h30 = partage du week-end, bilan.

Un massage par personne est prévu et sera programmé dès l'arrivée.

Tarifs

En pension complète (tous les repas et collations).

draps, serviettes, hamac, moustiquaire, plaid sont fournis

eau chaude, accès à la piscine jacuzzi...

Bungalow

en lit double..... 495€ pour une personne seule / 440€/pers. si 2 personnes

Bungalow Oyak (les pieds dans l'eau)

en lit double..... 530€ pour une personne seule / 495€/pers. si 2 personnes

Une tente suspendue..... 395€

Un lit une place 380€

Hamac 360€

