



# PROGRAMME DU WEEK-END INSTANTS RESSOURCES



Du vendredi 30 octobre 2020 à 9h au dimanche 1<sup>er</sup> novembre 2020 à 17h au Gîte Le Tertre de Montgaudry (61)

	VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE	
7h00 7h30			Méditation active (Facultatif) Animé par <b>Matthieu Ferré</b> - Naturopathe	Méditation active (Facultatif) Animé par <b>Matthieu Ferré</b> - Naturopathe	
8h00 8h30	Accueil		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	
9h00 9h30				Atelier Connaissance de nos émotions #2 Animé par <b>Caroline FOUCHER</b> Hypnothérapeute	
10h00 10h30	Objectifs du Week-end Animé par <b>Fanny BINET</b> Coach en développement personnel et professionnel		Activités en groupe en forêt Animées par tous les praticiens présents au week-end		
11h00 11h30	Réveil Corporel Animé par <b>Justine Précourt</b> - Sophrologue Animé par <b>Matthieu Ferré</b> - Naturopathe			Yoga Animé par <b>Joo TEOH</b> Professeur de yoga	
12h00 12h30	Déjeuner et pause détente		Déjeuner et pause détente	Déjeuner et pause détente	
13h00 13h30				Atelier Connaissance de nos émotions #1 Animé par <b>Caroline FOUCHER</b> Hypnothérapeute	
14h00 14h30	Do In et Respiration Animé par <b>Hélène VOISIN</b> Praticienne Shiatsu et Do In		Harmonisation des 4 grandes émotions & Relaxation Coréenne Co-animé par <b>Justine Précourt</b> - Sophrologue et <b>Myriam PERRET</b> - Thérapeute psychocorporelle		
15h00 15h30	Pause sucrée		Pause sucrée	Bilan du Week-end Animé par <b>Fanny BINET</b> Coach en développement personnel et professionnel	
16h00 16h30				Atelier des 5 sens au son du tambour Animé par <b>Matthieu Ferré</b> - Naturopathe	
17h00 17h30	Sophrologie Animé par <b>Justine Précourt</b> Sophrologue	Accès au SPA du Domaine	Atelier des 5 sens au son du tambour Animé par <b>Matthieu Ferré</b> - Naturopathe		
18h00 18h30	Diner				
19h00 19h30					Repas surprise



## TRAITEUR

Tous les repas du week-end seront préparés par L'Auberge Ephémère (Mesnil Rouxelin). Françoise vous réglera avec une cuisine bio, locale et de saison.