

	Lundi 31 oct : Dîner et soirée d'orientation	Mardi 1 nov : ‘ LA VUE ’	Mercredi 2 nov : ‘ L'OUÏE ’	Jeudi 3 nov : ‘ LE TOUCHER ’	Vendredi 4 nov : ‘ GOÛT ET ODORAT ’	Samedi 5 nov : ‘ PRESENCE INTERIEURE ET EXTERIEURE ’
8:00~8:50		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
9:00~9:30		Rituel du matin par Anouck	Rituel du matin Yoga par Joséphine	9:00~9:45 Briefing de randonnée et rituel du matin par Olivier & Anouck	Rituel du matin Yoga par Joséphine	Libération des chambres
9:45~11:45		1 ^{er} atelier : Introduction aux soins énergétiques par Anouck & Joséphine	1 ^{er} atelier : Respiration et chant par Anouck & Joséphine	9:45~12:15 Land-Art Hiking: Connexion avec la nature* par Olivier OU 10:30~11:00 Séance de Sono- Méditation* par Josephine au studio	1 ^{er} atelier : Exploration olfactive et gustative ~ une combinaison de sens par Anouck	9:45~10:15 Morning ritual par Anouck & Josephine
11:50~15:15		déjeuner / temps libre/ séance individuelle sur demande et reservation préalable	déjeuner / temps libre/ séance individuelle sur demande et reservation préalable	12:15~13:15 Pique-nique*	déjeuner / temps libre/ séance individuelle sur demande et reservation préalable	10:15~11:45 L'apaisement par la pleine présence a soi et au groupe par Olivier, Anouck & Josephine
15:30~17:30	Arrivée, accueil et installation dans les chambres	2 ^{ème} atelier : Introduction à l'auto-hypnose par Anouck	2 ^{ème} atelier : Voyage Sonore Dynamique par Joséphine	13:15~14:45 Marche méditative dans la nature : focus sur l'énergie de la Terre* par Anouck OU 13:00~17:00 d'une séance individuelle sur demande et réservation préalable* avec Joséphine au studio	2 ^{ème} atelier : Les 5 sens du corps et notre perception de l'univers par Olivier	11:45~12:45 Cercle de clôture, fin du stage
				15:30~18:15 Retour / Temps libre / séance individuelle sur demande et réservation préalable		12:45~14:00 Déjeuner et Départ
17:45~18:30	18:00 Cercle de Bienvenue	Rituel du soir : Méditation sur la vue par Joséphine	Rituel du soir : Méditation en silence par Anouck	Rituel du soir : Atelier sur le Toucher par Joséphine	Rituel du soir : Le pouvoir de la suggestion par Anouck	
18:45	19:30 Dîner de Bienvenue	Dîner	Dîner	Dîner	Expérience d'un dîner en pleine présence par Joséphine	