



Je réconcilie ma tête et mon corps pour vivre ma silhouette idéale

STAGE LEL I

Dans les grandes lignes voici le programme :

Arrivée le vendredi à 18h Introduction, présentations et tour de table.

Préparation du repas Ayurvédique tous ensemble sur les bons conseils de Catherine ou d'une autre collègue selon leur disponibilité.

9h -12h : Bilan de votre situation émotionnelle. Pensez à remplir votre questionnaire avant le stage pour gagner du temps et ainsi faire le point au stage.

- Protocole permettant de réconcilier la tête et le corps. Apprendre à écouter ce qui se passe en nous lorsque nous apprivoisons notre image. Avec Patricia.
- L'alchimie émotionnelle, un chemin rapide et efficace pour apprendre à transmuter ce qui vous dérange.
- Quelle est la bonne attitude au quotidien : intégrer par de petites actions votre puissance intérieure au quotidien.

Repas 12h-13h30 : Préparation du repas Ayurvédique avec les bons conseils de Catherine ou autre personne.

14h-17h : la nature pour vous ressourcer. Comment se reconnecter à la nature et s'ancrer pour se réaliser.

19h00 : Préparation du repas Ayurvédique ou manger vivant tous ensemble. Repas tous ensemble.

Dimanche 26 : Préparation du petit déjeuner Ayurvédique.

09h30 départ pour les bains de Charmey (le matin) ou à la mer (l'après-midi) selon le lieu du stage.

10h30 – 13h30 « l'eau pour me ressourcer et me guérir » :

Découvrir son plein potentiel eau pour se libérer des souffrances émotionnelles et physiques et ainsi réinitialiser nos cellules. Comment informer l'eau et créer l'alchimie émotionnelle.

14h – 15h00 : Préparation du repas Ayurvédique ou manger vivant.

16h – 17h : Tour de table et fin du stage

2 jours et deux nuits,

Rendez-vous pour tous à 18h le vendredi (horaires des trains suisses sur www.cff.ch)

La nature et les lieux, ainsi que la dynamique du groupe nous réservent également de merveilleux cadeaux tout au long de ce week-end.