



## *Je déprogramme ma prise de poids :*

### **LEL Stage II**

*Dans les grandes lignes voici le programme :*

#### **Arrivée vendredi à 18h**

Introduction, présentations et tour de table.

Préparation du repas Ayurvédique ou manger vivant tous ensemble.

**9h-12h :** Les blessures d'abandon et d'agression, vous recevrez des outils simples et efficaces pour y faire face au quotidien en devenant observateur et alchimiste.

**Repas 12h-13h30 :** Préparation du repas Ayurvédique ou manger vivant.

**14h -17h :** Blessure d'envergure (il faut être grand et fort en un instant) et conflit de direction (perte de repères créant des attaques de fatigue et besoins de sucre).

**18h00 :** Préparation du repas Ayurvédique ou manger vivant.

#### **Dimanche 21 janvier 2018 :**

Préparation du petit déjeuner Ayurvédique avec les bons conseils de Catherine.

**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. Approfondissement du travail avec l'eau.

**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 18h le vendredi. Horaires des trains en Suisse : [www.cff.ch](http://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.*