

## 13 octobre « Yin and Yang » de 10h à 15h

Tarif 90€

(Déjeuner inclus avec huitres, jus par extraction et légumes crus)

Journée 1	Atelier	Description	Lieu
10h00	Pranayama x Yoga	Exercices de respiration avec un cours de yoga	A l'intérieur
11h15			Salon (sans les meubles)
11h15	Atelier jus	Conférence "qu'est-ce que la naturopathie", suivi d'une dégustation de 5 jus avec explication de chacun des jus et des bienfaits des produits utilisés. Explication des bienfaits des huitres en naturopathie.	45min dans la salle de séminaire pour la partie théorique sur la naturopathie (ou salle à manger si le nombre de personne permet la distanciation)
13h00		Jus proposés : Jus vert, Jus rouge, jus orange, jus de saison, jus d'herbe	45min cuisine / salle à manger pour la dégustation des jus
13h00	Ayurveda	Introduction (courte) sur Qu'est-ce que l'Ayurveda	Salle de séminaire
13h45		Test pour découvrir son profil	
14h00	Méditation	Introduction sur les bienfaits de la méditation et les différentes techniques	Alternation dehors / dedans(salon)
15h00		Légère pratique (dehors si le temps le permet)	

## 20 Octobre « Nos émotions et nous » de 10h à 15h

Tarif 60€

Intervenant : Pierre Volant

- Tout d'abord présenter les émotions : Quelles sont-elles ? Quelles sont leurs fonctions ? Quelle différence entre émotion et sentiment ?
- Ensuite, comment les identifier, quel comportement adopter face à une émotion ? Quels sont les risques à mal ou ne pas gérer une émotion ?
- Puis, répondre à la question : Pourquoi nous ne réagissons pas de la même façon à une même situation ?
- Enfin, apprendre quelques techniques de gestion et libération émotionnelle.

Cette intervention serait continuellement rythmée entre présentation, témoignage des participants et mise en pratique.

Nous ajouterons un déjeuner avec huitres et chaudes et froides pour continuer à travailler sur les émotions de ces différentes huitres

**27 octobre « Connexion aux énergies subtiles » de 13h à 16h**

**Tarif 40€**

Intervenant : Valérie Claria

Déjeuner léger avec des huitres

Découverte de la musique des plantes

Connexion aux arbres, utiliser ses 5 sens pour entrer en relation avec un arbre et ressentir sa force. Se recharger énergétiquement auprès d'un arbre

Ressentir les corps subtils d'une personne avec différents exercices, par le toucher, le regard

Apprendre à se rendre « invisible » comme les chasseurs des peuples autochtones

**29 octobre « strong & slow »**

**Tarif de 90€ + 15€ pour le déjeuner** (à valider par les participants qui réservent la journée)

10h->15h30 Stéphane

10-11h: Circuit training

11-12h: Coaching mental

12-13h : détente

13-14h30 : repas / échanges avec le coach et pause détente digestive (petite marche sur la plage pour ceux qui veulent, si marée basse)

14h30-15h30: Pilates

Déjeuner à 15€ : un bowl veggie, un dessert healthy (type graines de chia au lait végétal/fruits *ou* compote de saison/granola) + une eau détox.