

# Horaires des activités et conférences



## AUTOHYPNOSE, EFT ET COHÉRENCE CARDIAQUE

### JOUR D'ARRIVÉE

**17h00** Démarrage du programme et « Vert de bienvenue »

### JOUR 1 - MON LIEU DE RESSOURCEMENT (ROUGE « JE SUIS DE LA TERRE »)

**9h30 à 10h00** Rencontre quotidienne du matin

**10h15 à 11h15** Les bienfaits de la cohérence cardiaque, tant physiques que psychologiques. -  
*Conférence par Paule Mongeau*

**16h30 à 17h45** Autohypnose : Rencontre avec ma sagesse intérieure - *Atelier par Paule Mongeau*

### JOUR 2 - MON CONTACT AVEC LA NATURE (ORANGE « JE SUIS UN MAMMIFÈRE »)

**9h30 à 10h00** Rencontre quotidienne du matin

**10h15 à 11h30** Pour l'amour de la Cuisine Tonique - *Conférence par Jocelyna Dubuc*

**16h30 à 17h45** Autohypnose : L'unité de la vie dans l'expérience vivante - *Atelier par Paule Mongeau*



# Horaires des activités et conférences



## AUTOHYPNOSE, EFT ET COHÉRENCE CARDIAQUE

### JOUR 3 - L'INTUITION ATOMIQUE - ( JAUNE « JE SUIS L'ESPACE MÉMOIRE » )

**9h30 à 10h00** Rencontre quotidienne du matin

**10h15 à 11h15** Du vivant dans votre assiette - *Conférence par Manon Viger*

**16h30 à 17h45** Autohypnose : Faire l'expérience d'un personnage d'une autre époque par l'imaginaire créateur - *Atelier par Paule Mongeau*

### JOUR 4 - L'INTUITION DU CŒUR (VERT« JE SUIS L'INTELLIGENCE DE MON CŒUR»)

**9h30 à 10h00** Rencontre quotidienne du matin

**10h15 à 11h15** La Chimie du bonheur - *Conférence par Ilona Dowgiallo*

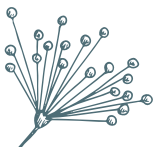
**16h30 à 17h45** Écoméditation et EFT de confort - *Atelier par Paule Mongeau*

### JOUR 5 - LA COMMUNICATION (BLEU « JE SUIS L'ŒIL DE L'UNIVERS ET L'UNIVERS VOIT À TRAVERS MON ŒIL »)

**9h30 à 10h00** Rencontre quotidienne du matin

**10h15 à 11h15** Comment intégrer la Cuisine Tonique - *Conférence par Manon viger*

**16h30 à 17h45** La pleine conscience, autohypnose : Ne rien faire. - *Atelier par Paule Mongeau*



# Horaires des activités et conférences



## AUTOHYPNOSE, EFT ET COHÉRENCE CARDIAQUE

### JOUR 6 - L'INTUITION HARMONIQUE - (POURPRE « JE SUIS UN AVEC LE MOMENT PRÉSENT »)

**9h30 à 10h00** Rencontre quotidienne du matin

**10h15 à 11h15** 10 Techniques pratiques pour la détox - *Conférence par Manon Viger*

**16h30 à 17h45** Sculpture psychosociale: L'effet de résonance - *Atelier par Paule Mongeau*

### JOUR 7 - L'INTUITION NOURRICIÈRE (L'ARC-EN-CIEL ET SON CHAUDRON D'OR)

**9h30 à 10h15** Rencontre quotidienne du matin - L'imagerie Holos, me connecter avec l'univers nourricier. - *Atelier par Paule Mongeau*

**10h15 à 11h00** Rencontre appréciative avec l'équipe de formatrices.

