



RAYONNEZ DE CONFIANCE EN ACCÉDANT À L'ÉNERGIE DE VOS CHAKRAS

PROGRAMMATION

JOUR 1

- 14h00 à 16h00 Arrivée des participants & enregistrement
- 16h00 à 16h15 Les 6 piliers mieux-être, visite de familiarisation – *RV devant la réception*
- 17h00 à 18h00 *Présentation, intention & objectifs – Salle Waridel, pavillon Oasis*
- 18h30 à 20h00 Souper
- 20h00 à 21h00 *Apprendre comment utiliser l'EFT/tapping pour réduire votre stress quotidien (ouvert à tous) – Salle Lac Stukely*

JOUR 2

- 7h30 à 9h30 Déjeuner
- 10h00 à 12h00 *Introduction aux chakras*
1er chakra : J'ai ma place
- 12h30 à 13h30 Diner
- 13h30 à 16h00 Temps libre (profitez des installations du Spa!)
- 16h00 à 17h30 *2è chakra : Je sais ce que je veux*
- 18h00 à 19h30 Souper
- 20h00 à 21h00 *Relaxation / Activation guidée pour vous connecter à votre vérité*

JOUR 3

- 7h30 à 9h00 Déjeuner
- 9h30 à 12h00 *2è chakra : Je contacte ma passion pour matérialiser mes rêves*
3è chakra : J'apprends à respecter mes limites sans me sentir coupable
- 12h30 à 13h30 Diner
- 13h00 à 16h00 Temps libre (profitez des installations du Spa!)
- 16h00 à 17h30 *3è chakra : J'ai confiance en ma couleur unique et je sais comment passer à l'action*
- 18h00 à 19h30 Souper
- 20h00 à 21h00 *Relaxation / Activation guidée pour faciliter votre prise de décision*

JOUR 4

- 7h30 à 9h30 Déjeuner et check-out
- 10h00 à 12h00 *4è chakra : J'ouvre les portes à plus d'abondance à tous les niveaux dans ma vie*
Questions & conclusion
- 12h30 à 13h30 Diner
- 13h30 à 18h00 Temps libre pour relaxer et profiter des installations du Spa