

Programmation

Diminuer le stress par la pleine conscience

Jeudi 23 mai

14 h 00 - 16 h 00	Arrivée et enregistrement du séjour
16 h 00 - 16 h 15	Les 6 piliers mieux-être : visite de familiarisation - RV devant la réception
17 h 30 - 19 h 00	Ouverture de l'atelier - Salle Waridel, pavillon Oasis 1
19 h 30	Souper

Vendredi 24 mai

7 h 30 - 8 h 30	Déjeuner
9 h 00 - 12 h 00	Atelier : Méditation pleine conscience, apprentissage écoute de soi, réflexions, exercices, partage
12 h 30	Diner et temps libre
17 h 00 - 18 h 00	Yin Yoga et Yoga Nidra
18 h 30	Souper

Programmation

Diminuer le stress par la pleine conscience

Samedi 25 mai

7 h 30 - 8 h 30	Déjeuner
9 h 00 - 12 h 00	Atelier : Méditation pleine conscience, théorie sur les facteurs de stress, réflexions, exercices, partage
12 h 30	Diner et temps libre
17 h 00 - 18 h 00	Yoga
18 h 30	Souper

Dimanche 26 mai

7 h 30 - 9 h 00	Déjeuner
9 h 30 - 12 h 30	Atelier : méditation pleine conscience, moyens pour la réduction du stress, exercices, réflexions, partage
13 h 00	Diner et après-midi libre