

Faire Corps avec l'Esprit

Les bénéfices de l'Hypnose & de la Naturopathie

JOUR 1

14h - 16h

- Arrivée des participants

16h

- Les 6 piliers du Spa Eastman (Pavillon principal, rdv au salon)

16h45 - 18h15

- Cercle d'ouverture (Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)
- Sauna et douche froide (Pavillon Oasis) - libre - 15min

18h30

- Souper gastronomique (Pavillon principal)

20h - 20h30

- Méditation Yin en lien avec l'élément EAU avec Nathalie

20h45 - 21h15

- Hypnose sonore et vibratoire pour une soirée paisible avec Sandra

JOUR 2

7h30 - 9h

- Sauna et douche froide (Pavillon Oasis) - libre - 15min
- Déjeuner gastronomique et santé (pavillon principal)

9h15 - 10h30

- Digestion, absorption et assimilation des aliments à la cellule - avec Nathalie
Plantes, huiles essentielles et aliments (Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)

Désintoxication

10h45 - 12h

- Le mental, l'hypnose, cure de désintox de l'esprit avec Sandra (Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)

12h30 - 14h

- Diner gastronomique et santé (Pavillon principal)

14h à 17h

- Temps d'introspection (Spa et thermothérapie, marche en nature, repos, écriture)

17h15 - 18h15

- Detox, bienfait de l'eau, mémoire de l'eau, aliments, plantes et huiles essentielles avec Nathalie

18h30

- Souper gastronomique (Pavillon principal)

20h -21h

- Voyage hypnotique avec Sandra

JOUR 3

7h30 - 9h

- Sauna et douche froide (Pavillon Oasis) - libre - 15min
- Déjeuner gastronomique et santé (pavillon principal)

9h15 - 10h30

- Sortir des croyances et des scénarios du mental avec Sandra (Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)

10h45 - 12h

- Créer qui nous voulons être, méditation : instaurer le beau avec Nathalie (Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)

12h30 - 14h

- Diner gastronomique et santé (Pavillon principal)

14h à 17h

- Temps d'introspection (Spa et thermothérapie, marche en nature, repos, écriture)

17h15 - 18h

- Système nerveux, récupération, sommeil et revitalisation
(Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)

18h30

- Souper gastronomique (Pavillon principal)

20h -21h

- Session d'hypnose de conscience augmentée avec Sandra
(Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)

JOUR 4

7h30 - 10h

- Sauna et douche froide (Pavillon Oasis) - libre -
- Spa et thermothérapie - libre -
- Déjeuner gastronomique et santé (pavillon principal)

10h15 Check out

10h45 - 12h15

- Cercle de fermeture avec Sandra et Nathalie
(Salle Waridel, Pavillon Oasis 1)
- Allume ta lanterne Corps et Esprit
Tisanes, plantes, huiles essentielles, aliments, fleurs de bach
Oracle et intentions

12h30

- Diner gastronomique et santé (Pavillon principal)