



**WEEK-END**

# **MOUVEMENTS & EQUILIBRES**

**Du 13 au 15 mai 2022**

**à partir de 350 euros  
(tout compris)**

**A Un Temps Un Lieu (24)**

Accompagné par :

Sandra Fillaudeau - [www.conscious-cultures.com](http://www.conscious-cultures.com)

Elodie Caillaud - [www.coorelations.com](http://www.coorelations.com)

## **VENDREDI**

A partir de 17h - Arrivée

18h00 - Cercle d'ouverture (1h)

19h - Dîner (1h30)

20h30 - Yoga Nidra (1h)

## **SAMEDI**

9h00 - Atelier respiration & Hatha Yoga (2h)

11h00 - Déjeuner & temps libre (2h)

13h00 - Randonnée d'échange (2h)

15h00 - Explorons nos valeurs (2h)

17h00 - Temps libre (2h)

19h00 - Dîner (1h30)

20h30 - Cercle de parole &/ou boom,  
en fonction de l'humeur !

## **DIMANCHE**

Réveil & temps libre

9h30 - Hatha Yoga (1h30)

11h00 - Déjeuner (1h30)

12h30 - Pleine conscience & émotions (2h)

15h - Cercle de clôture (1h)



L'envie de vivre un week-end pour vous ressourcer, vous poser, vous cocooner et prendre soin de vous ? Allier douceur, ralentissement et poésie avec un soupçon de loufoquerie et de "je me fous la paix".

Se laisser porter par l'énergie du moment, laisser le mouvement du corps, des sensations, des émotions, des pensées, de l'énergie en soi et du groupe nous guider.

Le cadre sera parfait pour nous reposer, nous retrouver et nous régaler avec des repas végétariens et gourmands. Un brunch et un dîner sont prévus pour nous.

Nous restons disponibles pour toutes vos questions !

Quelques pratiques proposées :

**Le Hatha Yoga** : pratiques du yoga alliant notamment des postures (asanas) et respirations (pranayama). Accessible à toutes et tous !

**Le Yoga nidra** : pratique méditative qui se réalise immobile dans la position allongée et qui est adaptogène (qui s'adapte à ce dont nous avons besoin).

**Méditation de pleine conscience** : « Un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. »

**Ateliers de coaching pour mieux prendre conscience de soi, avec des temps de réflexion individuelle et des moments d'échange en petits groupes.**

**Et des surprises !**