



Le bonheur est dans le verger
Initiation à la méditation
avec conscience des 5 sens

Priscilla Pungatorio (Sophrologue/relaxologue)
Valérie Loescher (Cuisiner les plantes sauvages)
 > 13 au 16 avril 2018

510 € (4 jours/3 nuits) Hébergement & repas compris
 labotte@gmail.com | 03 29 89 98 12



PARC NATUREL RÉGIONAL
DE LORRAINE

Programme

Arrivée le vendredi 13 avril (à partir de 17h)

Accueil des participants et présentation du séjour

19h00 : Dîner

A partir de 20h00 : Possibilité de massage ayurvédique (50 €)

Samedi 14 avril

Entre 8h et 9h : Petit-déjeuner

9h00 : Réveil énergétique du corps (Do in, respiration) et initiation à la méditation

10h00 : Un temps d'apprentissage : « L'instant le plus précieux, c'est le moment présent »

- Le temps « ami » ou « ennemi »
- Le pilotage automatique
- Découverte de la pleine conscience
- Comment l'utiliser au quotidien ?

Seront intégrés à ce temps dédié, des exercices, explications, réflexions personnelles...

12h00 : Déjeuner et pause

14h30 : Marche en pleine conscience dans les vergers

- Respiration
- Nos 5 sens
- Prendre son temps
- Retrouver son rythme.

17h00 : Partage avec écoute profonde de chacun

19h30 : Dîner

A partir de 20h00 : Possibilité de massage ayurvédique (50 €)

Dimanche 15 avril

- Entre 8h et 9h : Petit-déjeuner
- 9h00 : Réveil énergétique du corps (Do in, respiration) et initiation à la méditation
- 10h00 : Un temps d'apprentissage : «La joie de vivre en pleine conscience »
- Apprendre à se délester du trop plein
 - Conscience de la nature en soi (air, eau, terre, feu)
 - La nature, mon lieu de ressourcement
 - Renouer avec le silence
- 12h00 : Déjeuner et pause
- 14h00 : Marche en pleine conscience en lisière de forêt
- Rencontre avec son arbre
 - Lumière et chaleur du soleil
 - Nos 5 sens frétilent de joie
 - Marche en conscience en silence
 - Cueillette de plantes sauvages
- 16h00 : Dégustation d'une tisane de plantes locales.
Préparation d'un dîner à base de plantes sauvages : atelier cuisine participatif en conscience
- 20h00 : Dîner

Lundi 16 avril

- Entre 8h et 9h : Petit-déjeuner
- 9h : Marche en conscience dans le village lorrain et méditation
- 10h30 : Retour d'expérience de chacun
- 12h : Départ