

Vendredi 22 septembre au dimanche 24 septembre 2022

Vendredi 23 les arrivées à partir de 16h00

18h00-18h30 méditation (facultatif)

19h00-20h00 DINER

21h00: Faisons connaissance

Samedi 23 septembre

08h00-08h20 Méditation facultatif

08h30-09h30 Petit déjeuner

10h00-11h00 Théorie /méditation/yoga méditatif

11h00-11h20 Pause

11h20-12h45 Méditation/yoga méditatif /pause

13h00-15h00 Déjeuner / sieste

15h00-17h45 Méditation / cercle des Ancêtre fort pour recevoir la force ou hypno-méditation

19h00-19h20 Méditation Facultatif

19h30-20h45 Diner

21h00-22h30 SURPRISE



Dimanche 24 septembre

08h00-8h20 Méditation

08h30-9h30 Petit déjeuner

10h00-11h00 Méditation/yoga méditatif/

11h00-11h20 Pause

11h20-12h20 « Que ton alimentation soit ta première médecine ». Cours de cuisine avec Pauline Champlon Naturopathe & le chef Jean Luc Nopre ou Hypno-méditation avec Huguette Nopre

12h30 -13h30 Déjeuner

14h30-15h30 Méditation

15h00-15h30 Pause

15h30- 16h30 Partageons nos ressentis



De quoi avez-vous besoin ?

- Bloc note, crayon... s 😊
- Tapis de yoga ou Shoggi possibilité de méditer sur une chaise ou couché si le cœur t'en dit 😊
- Dress code noir ou et blanc avec une touche de couleurs pour célébrer l'automne qui nous offrent des douceurs aux parfums multiples.
- Tenue confortable 😊
- Prévoies une laine (c'est la vie au château et il fait frais :)
- Ou cas où prend un plaid (garder ton énergie)
- Chausson ou patin ou chaussette (attention à tes petits pieds, carrelage au sol dans la salle de méditation)
- Tu aimes faire un footing ou marcher dans un cadre magnifique au milieu du « no man's Island » alors prend tes basquettes, à l'aube tu pourras courir en appréciant Mlle nature, attention n'oublie pas d'être là au petit déjeuner entre 8h30 et 9h30 maxi 😊

LE CHEF S'OCCUPE DE TOUT : eau ; café ; thé ; repas du vendredi soir au dimanche midi, les pauses : fruits, serviettes de bain, sèche-cheveux...vous êtes chez vous avec des ami.(e)s ,la seule différence, vous êtes extraordinaires ;

Pour le rangement et à la vaisselle on pourra accompagner le chef 😊