



Séjour « Merci la Vie » Programme du 21 au 24 mai 2021

Réseau Gaïa Coop : 381 Impasse Coluche, Trigodina 46150 Labastide-du-Vert
tel : +33 (0)616 18 28 00 – hamsoglobal@gmail.com - www.hamsoglobal.com

Vendredi 21 mai : arrivée entre 14h et 17h

Installation – Temps Libre et repérage

17h : Cercle météo du séjour et présentation du week-end

18h30 : Méditation/ marche

19h30 : Préparation repas

20h00 : Repas

Soirée Libre

Samedi 22 mai

7h30 : citron chaud

7h45 : Réveil matin - Biokinésie et relaxation

8h15 : petit déjeuner

9h00 : départ pour la ferme de Poncirq, Présentation du travail de la terre.

Séance d'ancrage sur une base Qi Gong avec Samuel et participation aux travaux de la matinée.

Cueillette de légumes pour le pic nic

12h00 : Repas sur place

13h30 : retour

14h30 : Atelier holistique de groupe –

Et moi j'en suis où ? Au niveau de mon alimentation, de mes émotions, physiquement, psychologiquement, vibratoirement ?

17h30 : Temps libre ou discussion

18h30 : marche avec respiration en conscience ou méditation

19h30 : préparation des repas

20h00 : repas

Soirée libre



Dimanche 23 mai

7h30 : citron chaud

7h45 : Réveil matin - Biokinésie et relaxation

8h15 : petit déjeuner

De 9h00 à 12h00 : séances individuelle au choix (reiki, radiesthésie, maïeusthésie)

Pendant ce temps, séance collective de Qi Gong et soin avec les arbres avec Samuel

12h30 : préparation du repas

13h30 : repas

14h30 : repos/temps libre

15h30 : atelier - Chaleureuse rencontre avec soi-même : à partir des fondamentaux de la maïeusthésie (différence entre relation et communication, pertinence des symptômes, structure de la psyché, vie et survie) vous en expérimenterez 1 ou 2 mises en œuvre en binôme.

17h30 : temps libre et/ou fin des séances individuelles

18h30 : marche avec respiration en conscience ou méditation

19h30 : préparation des repas

20h30 : repas

Soirée partage.... Ou pas

Lundi 24 mai

7h30 : citron chaud

7h45 : Réveil matin - Biokinésie et relaxation

8h15 : petit déjeuner

9h00 : Marche consciente et balade du vivant

11h30 : Météo de clôture

12h30 : repas

Entre 14h et 17h – Départ

Ce programme n'est pas figé, il est soumis aux pertinences de la vie que nous accueillons avec réjouissance.

Les petits déjeuner sont composés de jus de légumes/fruits, de fruits frais et d'une boisson.

Les repas sont composés à 80 % de fruits et de légumes.