Programme retraite Conscience de Soi

**Avant la retraite :**

RDV téléphonique pour un premier contact et connaître l’intention de cette retraite

**Retraite Vendredi 4 juillet**

14h – Accueil des participants

Faisons connaissance, présentations du NoteBook et du programme

Méditation guidée chamanique et Cercle de parole

*Repas commun*

Soirée contes et histoires d’énergie vécues

**Samedi 5 juillet**

9h – exercices doux de réveil corporel et énergétique

Séance de Yatra Kundalini Activation et cercle de parole

*Repas commun – temps de pause et d’intégration*

15h - Méditation guidée chamanique et Cercle de parole

18h Séance de Yatra Kundalini Activation et partages

*Repas du soir*

Guidance des esprits chamaniques

**Dimanche 6 juillet**

9h – exercices doux de réveil corporel et énergétique

Au choix selon l’envie du groupe : séance YKA ou voyage Chamanique ou repos

NoteBook et retours d’expérience

*Repas commun – temps de pause et d’intégration*

Atelier créatif

16h - Rituel de clôture de la retraite

**Au cours de la retraite**

Des entretiens individuels sont proposés les samedis après-midi, soir et dimanche matin.

Ils sont un temps d’écoute personnalisé et une aide supplémentaire à l’identification/utilisation des missions de vie et talents en lien avec l’intention posée en début de retraite.

**Après la retraite**

Envoi du NoteBook Personnalisé avec les prises de conscience du participant

Les conseils et stratégies proposées sont en lien avec l’intention posée du départ de la retraite.

Offrant un ancrage et matière à expérimenter et prolonger le vécu de ce moment unique