

1ER WEEK-END « Bien - être » AU CARREC

VENDREDI 24- SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2017

EVEIL DE CONSCIENCE

Vendredi 24 : 18h30 Pot d'accueil par Isabelle et Reine

Présentation de la pensée positive et la visualisation par Sylvie accompagné du PSIO(luminothérapie) par Valou.

Samedi 25 : 9h - 10h30 « l'importance d'avoir de bonnes habitudes » présenté par Alexandre Coach de vie, témoignages, atelier.

10h30- 11h pose

11h- 12h30 Atelier conférence sur la méditation présenté par Gay.

13 h Partage et échange comment mieux manger autour d'un déjeuner végétarien.

15h Découverte nature proposé par Rita ou atelier Thermomix proposé par Reine

18h – 19h30 Luminothérapie – massage habillé sur chaise spéciale massage– SPA

Dimanche 26 : 9h – 10h30 Brain Gym proposé par Sylvie

10h30 – 11h pose

11h – 12h30 Atelier conférence sur le Tai chi Présenté par Françoise.

13h partage et échange autour d'un repas diététique.

15h – 16h30 Atelier conférence sur le coaching

16h30 – Pose

17h – 18h30 Bilan du Stage.

18h30 – 19h30 Luminothérapie – massage - SPA