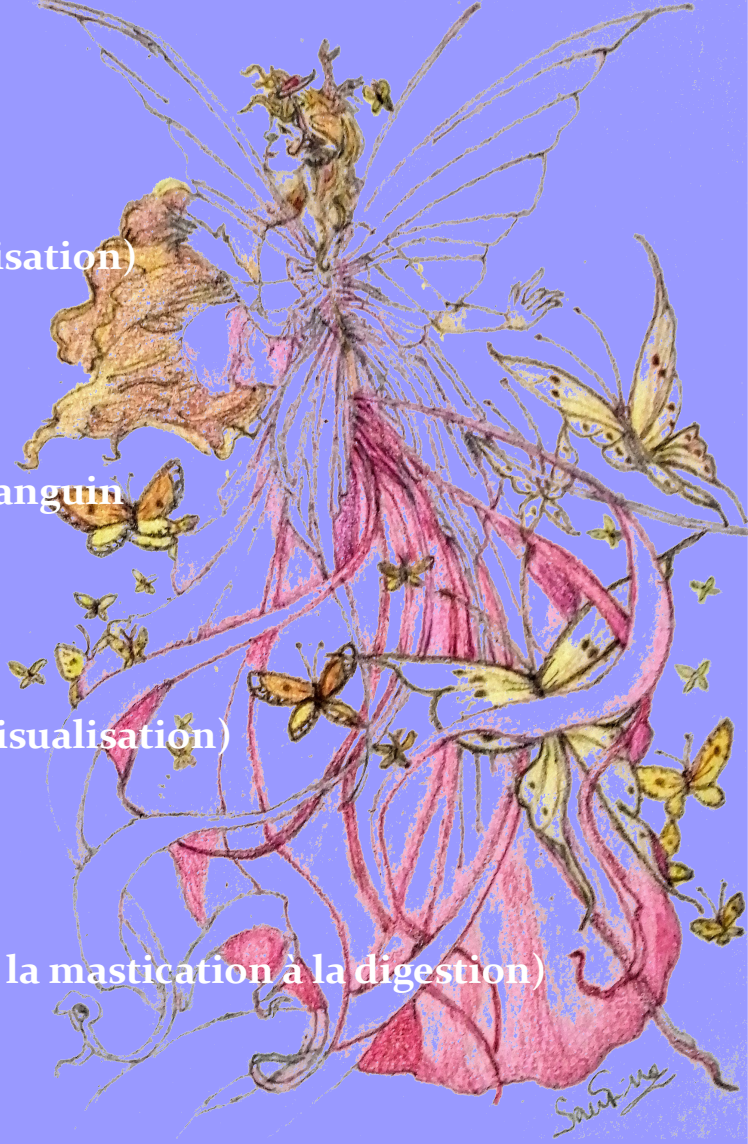
PROGRAMME



Jeudi 22

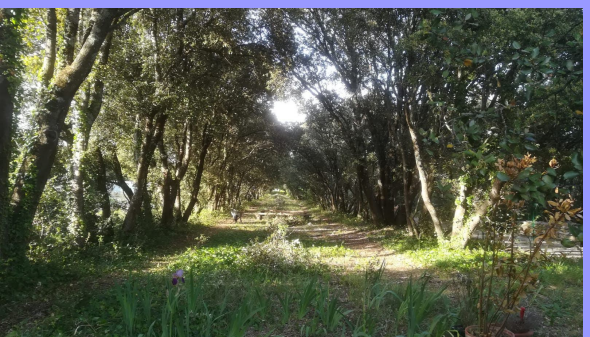
17h	Installation et visite du lieu
18h30	Préparation dîner en commun – étude des principes de base
21h	Préparation au coucher (respiration postures douces et visualisation)

Vendredi 23

9h	A la découverte de la permaculture par Cédric et Annette
10h	Atelier art-thérapie (mouvement et création)
11h30	Préparation déjeûner en commun – équilibre et groupe sanguin
15h30	Méditation sonore
16h-17h	Pause gourmande
17h-18h30	Temps de parole et écriture
18h30	Préparation dîner en commun – spécificités saisonnières
21h	Préparation au coucher (respiration postures douces et visualisation)

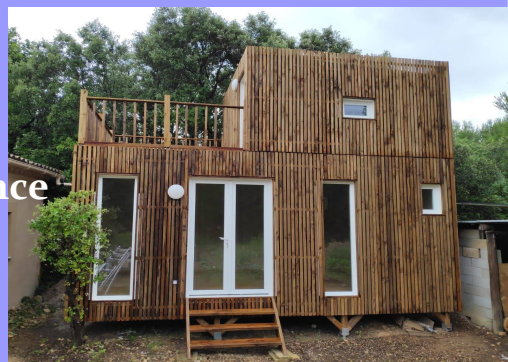
Samedi 24

9h	Auto-massage dynamisant
10h	L'enfant intérieur en piscine
11h30	Préparation déjeûner en commun – manger en conscience (de la mastication à la digestion)
15h30-16h	Méditation sonore
16h -17h	Pause gourmande
17h	Temps de parole et écriture
18h30	Préparation dîner en commun – nourriture physique et nourriture énergétique
21h	Préparation au coucher (respiration postures douces et visualisation)



Dimanche 25

9h30	Réveil du corps – Yoga japonais
10h30	Rituel de femme – reconnexion à notre essence
11h30	Préparation déjeûner en commun -
15h30	Temps de parole et rituel de clôture



Stage Arbor'Essence dans le Luberon

chez Eclore – centre de formation permaculture agroécologie

22,23,24,25 juillet 2021

Animé par **Denise Pitruzzello**

Naturopathie
Art-Thérapie
Réveil corporel
Soin holistique
Auto-massage
Méditation
Respiration
Visualisation

Lieu : Les gardiols
84220 Joucas

Coût pédagogique :
280€/pers.

Hébergement en chambre individuelle et frais de repas 50€/pers.

Inscriptions :
Arbor'Essence
07 77 06 82 52