

DU 5 AU 8 JUIN 2024



RETRAITE EXCEPTIONNELLE

BULLE DE SÉRÉNITÉ

**Relaxation profonde
par la méditation
et l'hypnose**

LAURELINE VOLATIER

ERIC LE GAL

LE DODÉCADÔME - DRÔME



Dans un monde où tout va trop vite, prendre du temps pour soi devient vite un vrai challenge. Cette retraite méditative et hypnotique vous invite à vous octroyer ce temps pour vous dans un cadre enchanteur de nature, le Dodécadôme au coeur de la Drôme.

RÉSERVATION

BULLE DE SÉRÉNITÉ

PROGRAMME

Du mercredi 5 au samedi 8 Juin, venez expérimenter le programme proposé par Éric Le Gal, spécialisé en méditation de pleine présence et dans le burn out, et Laureline Volatier, praticienne en hypnose Ericksonienne et transpersonnelle.



Mercredi 5 Juin

16h à 18h	Heure d'arrivée
17h30	Mot de Bienvenue + Présentation
18h à 18h45	Présentation de l'Hypnose et la Méditation
19h à 20h	Repas
20h15 à 21h	Relaxation du soir

Jeudi 6 Juin

8h à 9h	Petit-déjeuner	14h30 à 15h30	Marche Afghane
9h15 à 10h	Réveil corporel	16h à 16h45	Méditation Hypnose «Minéral»
10h15 à 11h	Bases de la Méditation	17h à 17h45	Atelier d'écriture intuitive
11h30 à 12h15	Cercle de paroles «Émotions»	19h à 20h	Repas
12h30 à 14h	Repas	20h15 à 21h	Hypnose du sommeil

Vendredi 7 Juin

7h15 à 8h Réveil corporel

8h à 9h Petit-déjeuner

9h15 à 10h Méditation Hypnose «Végétale»

10h15 à 11h Vertus des plantes

11h30 à 12h15 Méditation Hypnose «Eau»

12h30 à 14h30 Repas

14h30 à 15h45 Qu'est ce que l'Écoute

16h15 à 17h30 Marche méditative

19h à 20h Repas

20h15 à 21h Méditation Hypnose «Feu»

Samedi 8 Juin

7h15 à 8h Réveil corporel

8h à 9h Petit-déjeuner

9h15 à 10h Méditation Hypnose «Ciel et ether»

10h15 à 11h Hypnose archétypes et futurisation

11h30 à 12h15 Retour et bilan

12h30 à 14h30 Repas et Au revoir

infos pratiques

Tarif: 669€ tout inclus hors frais de déplacement (logement, repas, interventions)

Règlement en 3 fois: 269€ à la réservation, 200€ le 5 Mai, 200€ le jour d'arrivée

Adresse: 1070 montée de Baume Rouse - 26400 Cobonne

Durée: du 5 juin 16h au 8 Juin 14h30.

Nombre de places limité à 12 personnes.

RÉSERVATION