

L'arbre et L'enfant intérieur

4 jours au cœur de Soi

du Jeudi 15 Octobre au Dimanche 18 Octobre 2020

PROGRAMME

Jeudi 16 Octobre 2019

Après-midi :

- Accueil des participants
- Présentation des intervenantes et du programme (horaires, organisation)
- Présentations et partages de chacun.
- CONTENU : Rêve éveillé préparatoire. Retrouver l'enfant en Soi, régression et visualisation.
- Temps libre pour découvrir le domaine

Repas Vegan léger, monodiète.

- Méditation guidée pour ceux qui le désirent

Matériel : Pour la création : il y aura à disposition : papier, toile, carton, fil de fer, colle, peinture acrylique, crayons, fusains, pastels, encre, pigments, outils pour monter un volume. Certains vont créer un volume, d'autres une peinture, un dessin ou un collage ou aussi un mixte de tout ceci.

Vendredi 17 Octobre 2019

Matinée

- Méditation, Exercices de respiration/relaxation
- Tour du domaine avec Cristina
- Consigne : Partages 2 par 2 et présenter l'autre. Puis proposer de raconter son histoire de vie
- Prendre du temps seul(e) en Forêt, choisir son arbre, prélever dans la nature de quoi raconter son histoire de Vie.

Pause déjeuner

Après-midi

- En atelier : Présentation de tous les matériaux disponibles pour créer son œuvre. Un temps sera nécessaire pour que chacun définisse le support et la technique avec l'idée en germination. Les expériences et découvertes du matin seront notre support créatif.

Repas Vegan léger, monodiète.

- Méditation, tirage de carte

Samedi 18 Octobre 2019

Matinée

- Partages sur son Œuvre, élaboration symbolique.
- Méditation en forêt.
- Exercices de respiration/relaxation
- Partages

Pause déjeuner :

Après-midi

• En atelier : Supervisé par Cristina, suite du travail commencé la veille.

Repas : Végan léger, monodiète et infos en Naturopathie.

- Méditation, tirage de cartes.

Dimanche 19 Octobre 2019

Matinée

- Méditation + rêve éveillé
- Sortie méditative en Forêt.
- Finalisation de son Oeuvre

Pause déjeuner :

Après-midi

- Présentation de l'œuvre de chacun
- Partages et Conclusion

"De paradoxe en paradoxe, l'âme dévêt ses pelures jusqu'à son noyau de lumière et de vent."

Christiane Singer