

Programme détaillé stage « The Way »

Lundi 9 juillet :

Meeting au Parc Naturel de Gaume (1 rue Camille Joset 6730 Rossignol)

8h : Accueil / Installation dans les chambres

8h30 : Réunion du groupe / « Briser la glace » / Consignes de la journée / Thématique du jour :

Faire le point, le bilan / « Et si tout était possible ? »

9h15 : Départ marche étape 1 (± 20km)

12h : Repas

15h-16h : Retour

16h-17h30 : Temps libre (douche, sieste, goûter)

17h30 -19h30 : Réflexion, échanges, discussions autour de la thématique : Les croyances mentales « En quoi ce que je crois détermine ma perception de la réalité ». Expériences concrètes.

19h30 : Souper

Soirée « Blind Test » musical

Mardi 10 juillet :

7h30- 8h15 : Petit déjeuner

8h15 : Réunion du groupe / Consignes de la journée / Thématique du jour :

Clarifier ses projets et valeurs, identifier ses ressources pour se projeter avec enthousiasme. Identifier ses propres croyances ; celles qui sont utiles et celles qui me bloquent / être conscient du moment présent.

8h45 : : Départ marche étape 2 (± 20km)

12h : Repas

15h-16h : Retour

16h-17h30 Temps libre (douche, sieste, goûter)

17h30 -20h00 Réflexion, échanges, discussions autour de la thématique.

Activité : Le journal créatif pour se connecter à son intuition.

20h00 Souper

Mercredi 11 juillet:

7h30- 8h15 : Petit déjeuner

8h15 : Réunion du groupe / Consignes de la journée / Thématique du jour :

Se fixer des objectifs concrets/ être conscient du moment présent.

8h45 : : Départ marche étape 3 (± 20km)

12h : Repas

15h-16h : Retour

16h-17h30 Temps libre (douche, sieste, goûter)

17h30 -19h00 Réflexion, échanges, discussions autour de la thématique.

19h30 Souper
Soirée brasero, chants...

Jeudi 12 juillet:

7h30- 8h15 : Petit déjeuner

8h15 : Réunion du groupe / Consignes de la journée / Thématique du jour :
être conscient du moment présent / être à l'écoute de son corps , de ses émotions.

8h45 : : Départ marche étape 4 (\pm 20km)

12h : Repas

15h-16h : Retour

Meeting final