

Programme du stage Hamac
Du 7 au 10 mai 2020
avec Julie Grisot



Jeudi 7 Mai 2020

- 17h Accueil & Arrivées
 - 18h – 19h30 Apéro dinatoire
 - 19h30 – 20h30 Présentation du week-end
 - 20h30 – 21h / 21h – 21h30 Hamac Zen
- Relaxation d'introduction au séjour

Vendredi 8 Mai 2020

- Pranayama (7h30-8h)
- Exercices de respiration pour mieux faire circuler l'énergie dans l'ensemble de notre organisme.
- Petit déjeuner (8h-9h)
 - Hamac Gym Douce (9h-10h / 10h-11h)
- Pratique douce et matinale avec le hamac, pour réveiller et redynamiser le corps en douceur.
- Réharmonisation sonore (11h-12h)
- Le Om Chanting, permet une réharmonisation de son être dans son entier ainsi qu'aux alentours.
- Déjeuner (12h30-13h30)
 - Hamac Gym Dynamique (14h30 – 16h / 16h – 17h30)
- Pratique dynamique avec le hamac
- Diner (18h30 – 19h30)
 - Hamac Zen (20h – 21h / 21h – 22h)
- Pratique douce et en conscience autour du lâcher prise avec les hamacs proches du sol.

Samedi 9 Mai 2020

- Pranayama (7h30-8h)

Exercices de respiration pour mieux faire circuler l'énergie dans l'ensemble de notre organisme.

- Petit déjeuner (8h-9h)

- Hamac Gym Douce (9h-10h / 10h-11h)

Pratique douce et matinale avec le hamac, pour réveiller et redynamiser le corps en douceur.

- Exploration sensorielle dans l'eau (11h – 12h)

Inspiré du Watsu, l'exploration sensorielle dans l'eau vous permettra de vous détendre en profondeur dans un milieu aquatique.

- Déjeuner (12h30-13h30)

- Hamac Gym Dynamique (14h30 – 16h / 16h – 17h30)

Pratique dynamique avec le hamac

- Diner (18h30 – 19h30)

- Hamac Zen (20h – 21h / 21h – 22h)

Pratique douce et en conscience autour du lâcher prise avec les hamacs proches du sol.

Dimanche 10 Mai 2020

- Pranayama (7h30 - 8h)

Exercices de respiration pour mieux faire circuler l'énergie dans l'ensemble de notre organisme.

- Tisane (8h – 8h30)

- Hamac Zen Duo & Massages (8h30 – 10h30)

Expérience sensorielle avec partenaire, au sol et dans le hamac pour atteindre un état de profonde détente et de réharmonisation globale.

- Debriefing du séjour (10h30 – 11h)

- Brunch (11h – 12h)

- Départ (12h)

Ce programme est une trame qui pourra être réaménagé en fonction de la dynamique du groupe.