

NOVEMBRE: VOYAGE INTÉRIEUR

Exploration de soi et développement de la conscience:

- * Observation: compréhension du cycle jour/nuit et son impact sur notre corps
- * Atelier créatif: création de mandalas lumineux et cartes mentales
- * Projection: film sur le fonctionnement du cerveau pendant le sommeil
- * Activité zen: techniques de relaxation progressive et yoga nidra adapté
- * Expérience sensorielle: parcours en pleine conscience à travers différents espaces
- * Dîner thématique: repas équilibré favorisant le bien-être et la détente