

IMMERSION EN NATURE
Retour aux sources

11 au 13 octobre 2024
Nomingue, Laurentides

HORAIRE DU WEEKEND

Vendredi le 11 octobre

ARRIVÉE À PARTIR DE 12H00

SOIRÉE 16H00

- MOT DE BIENVENUE
- 5 À 7 STYLE

PRÉSENTATION/DÉCOUVERTE &
DÉROULEMENT DU WEEKEND

TEMPS LIBRE 20H AU COUCHER

Samedi le 12 octobre

DÉJEUNER 6H30 & 8H00

AM 8H30

- MÉDITATION GUIDÉE
- RANDONÉE EN NATURE (RELAIS VIGER)
- HARMONISATION DES 4 ÉLÉMENTS
(EAU, FEU, AIR, TERRE)

DÎNER 12H00

- BAR À SALADE & BOUCHÉES

PM 13H00

- ACTIVITÉ LIBRE
(PADDLE BOARD, MARCHÉ, KAYAK, ETC)

SOUPER 18H00

- RACLETTE & FONDU

SOIRÉE AUTOUR DU FEU 20H00

ATELIER PARTAGE/LIBÉRATION

Dimanche le 13 octobre

DÉJEUNER 7H00 & 9H00

AM 9H30

- ÉCHANGE DE GROUPE & RÉTROSPECTIVE 2024
- ACTIVITÉ LIBRE

DÎNER 12H00

- BAR À SALADE & BOUCHÉES

PM 13H30

ATELIER/OUTIL POUR AUGMENTER SON NIVEAU
D'ÉNERGIE ET BOOSTER SON SYSTÈME IMMUNITAIRE

DÉPART À PARTIR DE 15H