



RETRAITE SLOW

Féminin Sauvage

28, 29, 30 AOÛT 2020
L'Arbre aux étoiles - Normandie





PROGRAMME

Vendredi 28 août

14 h - 16 h : Arrivées

16 h : Goûter, présentation des intervenantes & des activités

17 h : Cercle d'ouverture & Rituel d'intentions

19 h 30 : Dîner

21 h - 21 h 30 : Concert méditatif



Entre Terre &
Mer



PROGRAMME

Samedi 29 août

- 7 h - 8 h 30 : Hatha Yoga & Méditation au lever du soleil
- 09 h : Petit-déjeuner
- 10 h : Balade sauvage des 5 sens
- 13 h : Pique-nique en pleine conscience
- 16 h - 18 h : Atelier aquarelle intuitive avec Wild Amanda
- 19 h 30 : Dîner
- 21 h : Les cycles du féminin / Tente Rouge



Wild AMANDA

aquarelliste illustratrice

Amanda sera des nôtres durant toute la retraite pour animer l'atelier d'Aquarelle Intuitive.





Repas végétariens



Vue sur
la nature



PROGRAMME

Dimanche 30 août

7 h - 8 h 30 : Yin Yoga & Acupression au lever du soleil

09 h : Petit-déjeuner

10 h - 11 h 30 : Atelier découvrir les Fleurs de Bach & réaliser son flacon personnel

13 h : Déjeuner

14 h - 15 h : Cercle de clôture



430€
CHAMBRE
OU TENTE PRIVATIVE



390€
CHAMBRE PARTAGÉE



Gong & bols
tibétains



À BIENTÔT
POUR CETTE RETRAITE SLOW
Féminin Sauvage

