

LEGENDE

- écrit en rose : les parties théoriques (présentations powerpoint)
- les blocs en couleur identifient les activités récurrentes



SORTIE EN MER : le climat de la Goméra permet des sorties en mer tout au long de l'année mais si la mer est agitée les jours et horaires peuvent différer, le planning sera adapté en conséquence

Planning Atelier entre Ciel et Mer - Ile de la Goméra - Canaries									
mercredi		jeudi		vendredi		samedi			
8h45	Accueil sur le lieu du stage, tour de table, planning de la semaine	9h	méditation guidée/cohérence cardiaque sur la plage	9h	méditation guidée/cohérence cardiaque sur la plage	9h	méditation guidée/cohérence cardiaque sur la plage		
9h00	la cohérence cardiaque	9h30	les neurotransmetteurs/hormones	9h30	l'ocytocine l'hormone du bien-être et de l'amour	9h	protéines/émotions/santé		
9h30	le stress qu'est-ce-que c'est	10h	la neuroplasticité	9h45	coaching collectif "Comment atteindre nos objectifs"	9h15	Echange de fin de stage		
10h00	temps d'échange - pause	10h30	départ vers le port où nous attend Carmen et son bateau	10h30	temps d'échange - pause	10h30	départ vers le port où nous attend Carmen et son bateau		
10h15	le cerveau & ses ondes	11h	SORTIE EN MER	10h 45	le conscient & non-conscient	11h	SORTIE EN MER		
10h30	nos pensées & la guérison	15h	retour et temps libre (avec pratique possible de EFT/cohérence cardiaque)	11h	l'épigénétique	15h	retour et temps libre (avec pratique possible de EFT/cohérence cardiaque sur demande)		
10h45	le système nerveux autonome			11h15	coaching collectif "Se libérer des croyances limitantes"				
11h	temps d'échange - pause			11h30	temps d'échange - pause				
11h15	coaching collectif "Augmenter son Estime de Soi"			11h45	la boucle psycho émotionnelle				
12h	pause midi			12h	pause midi				
14h	EFT et effet sur le corps			14h	coaching collectif "Sortir du triangle de Karpman victime/sauveur/persécuteur"				
14h15	temps de pratique EFT & de cohérence cardiaque avec le logiciel EmWave Pro			14h30	temps de pratique EFT & de cohérence cardiaque avec le logiciel EmWave Pro				
16h15	coaching collectif "Se libérer du regard de l'autre"			16h30	coaching collectif "Communication non-violente"				
16h45	fin de l'après-midi d'atelier			16h45	fin de l'après-midi d'atelier				
18h-18h30	séance de sophrologie sur la plage			18h-18h30	séance de sophrologie sur la plage			18h-18h30	séance de sophrologie sur la plage