



**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, 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	Les postures du corps qui apportent confiance en soi	9h30	protéines/émotions/santé		
9h30	le stress qu'est-ce-que c'est	10h	la neuroplasticité	9h45	coaching collectif "Comment atteindre vos objectifs"	10h	Echange de fin de stage		
10h00	temps d'échange - pause	10h30	départ vers le port où nous attend Carmen et son bateau "Pura Vida"	10h30	temps d'échange - pause	10h30	départ vers le port où nous attend Carmen et son bateau "Pura Vida"		
10h15	le cerveau & ses ondes	11h	<b>SORTIE EN MER</b>	10h 45	le conscient & non-conscient	11h	<b>SORTIE EN MER</b>		
10h30	pensées & 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 de groupe "Se libérer des croyances limitantes"				
11h	temps d'échange - pause			11h30	temps d'échange - pause				
11h15	coaching de groupe "Augmenter son Estime de Soi"			11h45	la boucle psycho émotionnelle				
12h	pause midi			12h	pause midi				
14h	EFT et ses effet sur le corps			14h	coaching de groupe "Sortir du triangle de Karpman victime/sauveur/persécuteur"				
14h15	temps de pratique EFT & de cohérence cardiaque avec le logiciel EmWave Pro (HeartMath Institute USA)			14h30	temps de pratique EFT & de cohérence cardiaque avec le logiciel EmWave Pro (HeartMath Institute USA)				
16h15	coaching de groupe "Se libérer du regard de l'autre"			16h30	coaching de groupe "Communication non-violente"				
16h45	fin de la journée d'atelier			16h45	fin de la journée 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

**DESCRIPCION**

- en color rosa : las presentaciones teóricas (powerpoint)
- las partes en color identifican las actividades recurrentes



**SALIDAS AL MAR** : el clima de la Gomera permite salidas al mar todo el año pero si hay temporal los días y horas de salida pueden cambiar

Planning del taller "Entre Cielo y Mar" - Isla de la Gomera - Canarias									
miercoles		jueves		viernes		sabado			
8h45	Bienvenida, planning de la semana	9h	meditación guiada en la playa	9h	meditación guiada en la playa	9h	meditación guiada en la playa		
9h00	la coherencia cardíaca	9h30	neurotransmisores/hormonas	9h30	Como posturas del cuerpo nos empoderan	9h30	proteínas/emociones/salud		
9h30	el estres que es	10h	la neuroplasticidad	9h45	coaching de grupo "Como conseguir mis metas"	10h	Intercambio y fin del taller		
10h00	temps de intercambio - pausa	10h30	salida hacia el puerto donde nos espera Carmen con su barco "Pura Vida"	10h30	tiempo de intercambio - pausa	10h30	salida hacia el puerto donde nos espera Carmen con su barco "Pura Vida"		
10h15	el cerebro y sus ondas	11h	SALIDA AL MAR	10h 45	El consciente y el no-consciente	11h	SALIDA AL MAR		
10h30	los pensamientos y la sanación	15h	regreso y tiempo libre (posibilidad de practicar EFT y coherencia cardíaca con EmWave Pro)	11h	La epigenética	15h	regreso y tiempo libre (posibilidad de practicar EFT y coherencia cardíaca con EmWave Pro)		
10h45	el sistema nervioso autónomo			11h15	coaching de grupo "Como liberarse de las creencias limitantes"				
11h	temps de intercambio - pausa			11h30	tiempo de intercambio - pausa				
11h15	coaching de grupo "Aumentar su auto-estima"			11h45	El bucle psycho-emocional				
12h	pausa medio dia			12h	pause midi				
14h	EFT y sus efectos sobre el cuerpo			14h	coaching de grupo "Salir del triangulo de Karpman victima/sauvador/perseguidor"				
14h15	práctica de EFTet de coherencia cardíaca con el software EmWave Pro (instituto HeartMath USA)			14h30	práctica de EFTet de coherencia cardíaca con el software EmWave Pro (instituto HeartMath USA)				
16h15	coaching de grupo "Liberarse de la mirada de los demás"			16h30	coaching de grupe "Comunicación no-violenta"				
16h45	fin del dia de taller			16h45	fin del dia de taller				
18h-18h30	sesion de sofrología en la playa			sesion de sofrología en la playa	18h-18h30	sesion de sofrología en la playa			sesion de sofrología en la playa