

LEGENDE

- écrit en rose : les parties théoriques (présentations powerpoint)
- les blocs en couleur identifient les activités récurrentes ou les séances de coaching en groupe

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 - présentation n°1	9h30	coaching en groupe "Boussole du langage" - fiche 10 et "Savoir dire non" - fiche 11 exo	9h30	coaching en groupe "Modèle de Brook" + exo - fiche 19	9h30	protéines/émotions/santé - présentation n°13
9h15	le stress qu'est-ce que c'est - présentation n°2			10h	coaching en groupe "Comment atteindre vos objectifs" - fiche 1 & "Se mettre en action" - fiche 10	10h	Echange de fin de stage
9h20	temps d'échange - pause	10h30	départ vers le port où nous attend Carmen et son bateau "Pura Vida"			10h30	départ vers le port où nous attend Carmen et son bateau "Pura Vida"
9h30	le conscient & non-conscient - présentation n°10	11h	SORTIE EN MER	10h 45	temps d'échange - pause	11h	SORTIE EN MER
9h45	Les postures du corps confiance en soi - présentation n°9 & fiche 17	15h	retour et temps libre (avec pratique possible de EFT/cohérence cardiaque)	11h	coaching de groupe "Se libérer des croyances limitantes" fiche 8 & fiche 22 exo	15h	retour et temps libre (avec pratique possible de EFT/cohérence cardiaque sur demande)
10h	EFT et ses effet sur le corps - présentation n°7			11h30	coaching de groupe "Triompher de l'adversité" - fiche 40		
10h15	temps d'échange - pause			11h40	temps d'échange - pause		
10h30	coaching en groupe "Augmenter son Estime de Soi" - fiche 3 & 4 & 5			11h45	la boucle psycho émotionnelle - présentation n°12		
12h	pause midi			12h	pause midi		
14h	temps de pratique EFT & de cohérence cardiaque avec le logiciel EmWave Pro (HeartMath Institute USA)			14h	coaching en groupe "Sortir du triangle de Karpman victime/sauveur/persécuteur" - fiche 15 & 16		
16h				14h30	temps de pratique EFT & de cohérence cardiaque avec le logiciel EmWave Pro (HeartMath Institute USA)		
16h15	coaching en groupe "Se libérer du regard de l'autre" - fiche 7 & "Postures de puissance" fiche 17			16h30	coaching en groupe "Communication non-violente" 12,13 & 14 et "Ecoute active"		
16h45	fin de la journée d'atelier			16h45	fin de la journée d'atelier		
18h-18h30	séance de sophrologie sur la plage		séance de sophrologie sur la plage	18h-18h30	séance de sophrologie sur la plage	18h-18h30	séance de sophrologie sur la plage