

Planning 2026 des ateliers sur l'île de la Goméra (Canaries)



Entre Ciel et Mer

Prix forfait 4 jours 180€ y compris les sorties en mer

mercredi	jeudi	vendredi	samedi
8h45 Accueil sur le lieu du stage	9h Méditation guidée sur la plage	9h Méditation guidée sur la plage	9h Méditation guidée sur la plage
9h La cohérence cardiaque	9h30 Coaching en groupe "Boussole du langage" - & « Ce à quoi je dis oui ce à quoi je dis non »	9h30 Coaching de groupe « Modèle de Brook »	9h30 protéines/émotions/santé
9h15 Le stress	10h30 Départ vers le Port pour la sortie dauphins		10h PAUSE - échange fin de stage - révisions
9h30 Le conscient/non-conscient & Postures du corps	15h Retour de la sortie – Temps libre – Pratique EFT et cohérence cardiaque	10h Coaching de groupe « Définir et atteindre vos objectifs » & « Se mettre en action »	10h30 Départ vers le Port pour la sortie dauphins
10h15 L'EFT qu'est ce que c'est ?			15h Retour de la sortie – Temps libre – Pratique EFT et cohérence cardiaque
10h30 Coaching en groupe « Augmenter l'estime de soi »		11h PAUSE	
11h15 PAUSE		11h10 Coaching de groupe « Se libérer des croyances limitantes »	
11h30 Les stratégies de sabotage & Les 7 piliers de vie		11h40 Coaching de groupe « Triompher de l'adversité »	
12h PAUSE MIDI		12h PAUSE MIDI	
14h Pratique EFT (libération émotionnelle) & cohérence cardiaque		14h Coaching de groupe « Sortir du triangle victime/sauveur/persécuteur	
16h Coaching en groupe "Se libérer du regard de l'autre"		15h Coaching de groupe « Communication non-violente »	
17h FIN DE LA JOURNÉE	17h FIN DE LA JOURNÉE	17h FIN DE LA JOURNÉE	17h FIN DE LA JOURNÉE
17h45 Séance de sophrologie sur la plage	17h45 Séance de sophrologie sur la plage	17h45 Séance de sophrologie sur la plage	17h45 Séance de sophrologie sur la plage



