

Journée ATELIER au CŒUR de sa NATURE

7 Juin 2015 – Mont Ste Anne

Animé par Louise Crête

Horaire des activités guidées

10h 00 : Rendez-vous de regroupement et d'inscription (lieu communiqué à votre réservation)

10h 30 : Départ de la marche vers le lieu de l'activité à la **Rivière Sacrée Jean Larose**

11h 00 : Présentation et introduction au lieu du déroulement de la journée

11h 15 : Exercices d'éveil du corps, alignement postural, enracinement.

11h 30 : Randonnée en CONSCIENCE du MOMENT PRÉSENT le long de la rivière sacrée

12h 45 : La traversée de la Rivière Sacrée (selon le choix de chacun et chacune)

13h -13h45 : Diner partage et mise en commun du ressenti de l'expérience de l'avant midi.

14h 00 : Méditation guidée sur l'éveil des sens, l'équilibre des éléments en Soi...et la CONSCIENCE de l'UNITÉ.. suivi de partage.

15h 00 : Création collective (thème et intentions planétaires)

16h 00 : Traversée de la Rivière et mots de la fin..

16h 30 : Départ pour la maison ou pour le Nordique SPA (optionnel) *

*Je vous propose de terminer la journée par une visite au magnifique NORDIQUE SPA du Mont Ste Anne. Vous pourrez vous prélasser pour quelques heures additionnelles pour un coût d'entrée très raisonnable soit \$ 27. Tx.incluses Voir le site Web au : <http://www.spamontsteanne.com/>

Consignes de préparation pour la journée-Atelier au Cœur de sa Nature – 8 juin 2014

Rendez-vous 11h à la Caisse Pop.

Vêtements et chaussures : Confortable et multicouches- chaussures de marche et chaussures pouvant être mouillées

Sécurité et Confort: bâtons de marche (1 peut suffire), lotions anti-moustiques et solaire (si besoin), chapeau, petit coussin (facile à transporter), sac à dos, eau (750 ml ou +) petite serviette de bain, maillot (optionnel...l'eau est très froide mais pour les courageux...c'est possible de se baigner)

Repas : lunch et collations (1 denrée à partager !!)

Petit cahier et crayon ainsi que petit couteau de poche