

# Journée Pleine Conscience/Mindfulness – 1 JOUR

## Horaire

---

### **8 h 30**

Arrivée et accueil

### **9 h 30**

Mot de bienvenue et invitation à la déconnexion

Yoga

avec Martine

### **10 h 30 – 10 h 45**

Pause libre

### **10 h 45 – 12h 15**

Introduction à la pleine conscience et méditation

avec Lucie

### ***Début du noble silence***

### **12 h 15 – 13 h 15**

Dîner santé - **pleine conscience durant 10 min.**

### **13 h 15 – 14 h 15**

**Méditation guidée + Dessin/écriture + Scan corporel**

### **14 h 15 – 15 h 15**

Enseignement à la pleine conscience et connexion au corps

avec Lucie

### **15 h 15**

Clôture de la journée et accès aux bains

---