

Programme weekend Sorority

Jeudi 7 mai : **SE DECOUVRIR ET S'ENTREPRENDRE**

- **18h à 20h** : Accueil et installation des participantes avec un petit buffet type apéro dinatoire.
- **20h30** : Cercle de parole « entreprendre sa vie » animé par **ATI et Kathleen**. Une belle entrée en matière afin de bien démarrer le weekend.
- **22h30** : Méditation du soir « retour au calme yin-yoga » animé par **Ann-Gaëlle**.
- **23h** : Extinction des feux

Vendredi 8 mai : **SE CONNAITRE ET SE DEPASSER**

- **8h à 9h** : Service de petit déjeuner (préparé par l'équipe) sous forme de buffet.
- **9h30** : 45 min de Yoga animé par **Lysis**
- **10h30** : Atelier « j'apprends à me connaître » animé par **Kathleen**
- **12h – 14h** : Déjeuner convivial en extérieur si le temps le permet
- **14h30** : Body expression animé par **ATI**
- **15h30** : Danse tribale ATS animé par **Ann-Gaëlle**
- **16h30** : Tea time, pause et temps libre le temps du gouter.
- **17h30** : Atelier « cycle lunaire » animé par **Kathleen**
- **18h30** : Cours de cuisine Healthy animé par **ATI et Ann-Gaëlle**
- **20h30** : Diner toutes ensemble
- **21h30** : Cercle de parole « conscience de son état » animé par **Ann-Gaëlle**
- **23h** : Méditation du soir « thème à définir » animé par **Lysis**
- **23h30** : Extinction des feux

Samedi 9 mai : **SON CORPS, SA FEMINITE**

- **8h à 9h** : Service de petit déjeuner (préparé par l'équipe) sous forme de buffet.
- **9h30** : Atelier « j'ai confiance en moi, je m'aime et je m'accepte telle que je suis » animé par **Kathleen**
- **11h** : Danse orientale animé par **Ann-Gaëlle**
- **12h-14h** : Déjeuner convivial en extérieur si le temps le permet
- **14h30** : Pilate animé par **Ann-Gaëlle**
- **15h30** : cours de Kizomba animé par **ATI**
- **16h30** : Tea time, pause et temps libre le temps du gouter.
- **17h30** : Cours de Ginga animé par **Lysis**
- **18h30** : Atelier « manger en pleine conscience » animé par **ATI**
- **20h** : Diner toutes ensemble
- **21h** : Débat et cercle de parole « féminin sacré, sexualité et relation couple » animé par **Lysis et Kathleen**
- **23h** : Médiation rituel lunaire animé par **Kathleen** (rapport à l'atelier de la veille sur la lune, pleine Lune le 7 mai à 12h45)
- **23h30** : extinction des feux

Dimanche 10 mai : **PASSER A L'ACTION !**

- **8h à 9h** : Service de petit déjeuner (préparé par l'équipe) sous forme de buffet.
- **9h30** : Renforcement musculaire animé par **Ann-Gaëlle et ATI**
- **10h30** : Atelier « Mon cahier des engagements » animé par **Kathleen**
- **11h45** : Méditation affirmations animé par **Lysis**
- **12h15** : Brunch
- **14h30** : Départ