verthum

Week-end Syntonie

11 au 13 juin 2027

Vendredi – L'accordage

Revenir à soi, ralentir, écouter

17h00 Accueil **Check-in à partir de 15h*

17h15 Accueil & cercle d'ouverture

18h00 Ancrage et mouvement

19h00 Souper

20h45 Méditation

Samedi – La résonance

Explorer, rencontrer, se connecter

7h00 Éveil somatique et respiration

8h30 Déjeuner

10h00 Randonnée dans la région (tous niveaux)

13h00 Dîner (selon météo et itinéraire, possibilité de prendre une lunchbox)

14h00 Moment libre : sauna, piscine naturelle, détente au jardin, lecture, etc.

17h30 Atelier créatif, expression & automassage

19h00 Souper

20h45 Voyage sonore

Dimanche – Le déploiement

S'élancer, révéler, vibrer

8h00 Éveil somatique et respiration

9h00 Déjeuner **Check-out jusqu'à 10h*

10h30 Immersion nature et flow yoga

12h30 Dîner

13h30 Partage & Cercle de clôture

14h00 Fin du séjour

* Le programme peut être ajusté à l'écoute des participants et dans le moment présent.