

Le mouvement de la vie

Le mouvement de la vie sera le fil conducteur de ce stage , à travers les thèmes comme l'alimentation , les défenses immunitaires , les choix , ponctués d'exercices en Kinésiologie pour accompagner la vie dans notre corps.

“Rien n'est permanent sauf le changement. ...Citation d' Héraclite d' Ephèse

Cela veut dire que la seule chose qui est constante c'est le changement!!

L'importance du mouvement, ce mouvement qui est la Vie, qui est en permanence en train de changer, de bouger. Regardez autour de vous, là où il y a de la vie, il y a du mouvement!

Regardez à l'intérieur de vous, des mouvements incessants

Le mouvement est lié à l'action

Les relaxations et les méditations nous permettront de nous découvrir et d'être au plus proche de nous-même et de notre mouvement intérieur

Programme journalier jeûne

Jour 1

Cette première journée sera consacrée à l'exploration du jeûne et son processus, comment on se nourrit?, des exercices de Kinésiologie et de moments de partages par 2 et en groupe.

Matin

9h30-10h Installation – Administration

- Comment je me nourris?
- Comment je me protège?
- marche et exercices sur le corps avec la Kinésiologie

Après-midi

- Processus de jeûne
- Comment améliorer ses défenses immunitaires?
- Exercices (la douche sèche)
- Alimentation vivante.
- Gymnastique , (roue pour déblocage méridien)

Fin de journée

Méditation/Relaxation/Écoute/Kinésiologie/Activité libre

Jour 2

Matin

- Comment bien se nourrir?,
- Les régimes, les monodiètes, cure BREUSS, régime cétonique, régime seignalet,...
- Marche et exercices sur le corps avec la kinésiologie

Après-midi

- Les premiers pas dans le mouvement , mes choix vers un changement
- Marche et exercices sur le corps avec la kinésiologie

FIN DE JOURNEE

Méditation/Relaxation/Écoute/Kinésiologie/Activité libre

Jour 3

Matin

- Bilan, questions sur les deux jours et le reprise
- Marche et exercices sur le corps avec la kinésiologie
- Cueillette plantes sauvages pour la reprise alimentaire

FIN DE MATINEE-PAUSE/Rangement-nettoyage

Après-midi

- Préparation à la rupture
- du jeûne/Explications-partage des rôles
- Préparation de la reprise alimentaire
- Rupture du jeûne

FIN DE STAGE