

Ouverture jeudi 16.06.2022

Heure	Grande salle	Intervenant
18:30-19:00	Accueil	Comité
19:00-19:30	Introduction et décollage des ateliers et des activités	Comité
19:30-21:30	Danse 5 rythmes	Daniel Struyf

Vendredi 17.06.2022

Heure	Grande salle	Intervenant
8:30-9:00	Accueil	Comité
9:00-10:00	Pilates	Amélie Divome
10:30-12:00	Variations de salutations au soleil & chants mantras	Alain Schwab
12:00-13:30	Pause	
13:30-14:30	Initiation à la méditation	Marc Niehaus
15:15-17:30	Breathwork "Alchemy of Breath"	Marc Niehaus
17:30-19:00	Pause	
19:00-19:30	Accueil	
19:30-21:30	Voyage musical et guérison par le son	Mariguar

Heure	Chalet / Fabienne Sallin ----> pour réservation 079 810 55 00	
9:00-09:50	Espace massage (frs 60.-)	
10:30-11:30	Espace massage (frs 60.-)	
11:00-11:50	Espace massage (frs 60.-)	
12:00-13:30	Pause	

Samedi 18.06.2022

Heure	Grande salle	Intervenant
8:30-9:00	Accueil	Comité
9:00-10:00	Yoga Kriya Himalayenne & exercices de respiration Pranayama Alain Schwab	Marc Niehaus
10:30-12:00	Alchimiser sa colère: Vivre ses émotions par le mouvement et la respiration	David Gomes
12:00-13:30	Pause	
13:30-14:45	Transe hypnotique	Matthieu Boillat
15:00-16:15	Danse du dragon	Claire Vittori
16:30-17:30	Yin yoga et postures restauratives du système nerveux	Claire Vittori
17:30-19:00	Pause	
19:00-19:30	Accueil	Comité
19:30-21:30	Ecstatic dance	Joel

Heure	Chalet	
9:00-9:50	Espace massage (frs 60.-)	
10:00-10:50	Espace massage (frs 60.-)	
11:00-11:50	Espace massage (frs 60.-)	
12:00-13:30	Pause	
15:00-16:30	Atelier / conférence: Initiation à l'astrologie Anne-Virginie Lucot	

Dimanche 19.06.2022

Heure	Grande salle	Intervenant
8:30-9:00	Accueil	
9:00-10:00	Découverte des pratiques de nettoyage du système digestif	Alain Schwab
10:15-12:00	Conscience corporelle en voyage sonore Laura Hauriya live music	Melchior Knellwolf & Youri Occhipinti
12:00-13:30	Pause	
13:30-15:30	Yin Yoga + hand pan live music	Ludmila Bueno & Ivan Sala
15:30-16:00	Clôture par des chants de mantras	

Vendredi 17.06.2022

Heure	Petite salle	Intervenant
8:30-9:00	Accueil	Comité
9:00-10:00	Comment bien commencer sa journée? Marc Niehaus	Marc Niehaus
10:30-12:00	Méditation sonore	Cynthia Haefeli
12:00-13:30	Pause	
13:30-14:30	Initiation à la méditation	Marc Niehaus
15:15-17:30	Breathwork "Alchemy of Breath"	Marc Niehaus
17:30-19:00	Pause	

Samedi 18.06.2022

Heure	Petite salle	Intervenant
8:30-9:00	Accueil	Comité
9:00-10:30	Méditation des sept chemins & exploration des 12 dimensions	Marc Niehaus
11:00-12:30	Les huiles essentielles entre les mains de la Sagesse Druidique	Alain Challandes
12:00-13:30	Pause	
13:30-14:45	Atelier sur la respiration: Soma Breathing & Méditation du souffle	Marc Niehaus
15:00-17:00	Cercle d'hommes "toi et ta sexualité : empuancement et souveraineté pour les hommes du nouveau monde"	Benjamin Ries
17:30-19:00	Pause	

Dimanche 19.06.2022

Heure	Petite salle	Intervenant
8:30-9:00	Accueil	
9:00-10:00	Dépasser ses limites: Le principe de l'Hormèse, les bienfaits du froid, Respiration Wim Hof	Marc Niehaus
10:30-12:00	Improvisons nos émotions	Marine Delacretaz
12:00-13:30	Pause	
13:30-15:30	Initiation à la danse Soufie	Sevil Kara