



JSN Sophrologie – week-end du 1^{er} et 2 décembre 2018

Samedi

10h00 – Accueil

10h30 – Rappels sur le cycle radical

11h00 – (Rd1) Rd5

12h30 – déjeuner individuel au gîte

14h00 – activité extérieure – randonnée extérieure façon Rd2 selon la météo

15h30 – pause offerte

16h00 – (Rd2) Rd6

17h30 – pause offerte

18h00 – atelier surprise

19h00 – dîner en groupe à l'extérieur (crêperie)

21h00 – soirée

Dimanche

8h00 – méditation de pleine conscience

8h30 – petit-déjeuner à la française offert

9h30 – Rd7

11h00 – pause offerte

11h30 – activité extérieure – randonnée extérieure façon Rd2 selon la météo

12h30 – pause déjeuner en commun et en pleine conscience – chacun apporte quelque chose salé/sucré

14h00 – Rd8

15h30 – pause offerte

16h00 – atelier surprise

17h00 - fin