

Programme de la journée ***Eveil des Sens et Yoga Nature***

Thème	Sujets	Activités	Emplacement	Horaires	Inscriptions
Bien Etre et Méditation	Cérémonie du Thé	Méditation et Bien être autour du Thé	Dans la salle	10h30, 14h30, 16h	oui 30'
	Balade méditative	Eveiller ses sens et être à l'écoute de la nature à travers ses 4 éléments Air-Eau-Terre-Feu	Le long du sentier sensoriel	10h30 14h30	oui 1h
	Pratique de Yoga d'Inspiration Tibétaine	Cours de découverte de ce Yoga : Vitalité intérieure et physique - Concentration - détente profonde	Dans la salle	16h30	oui 1h30
	Se relier avec le yoga	Se relier avec la nature et sa propre nature.	A l'extérieur	15h30	oui
	Reconnecte tes petons !	Libérez vos pieds ! Pieds nus sur la Terre, cheveux au vent, mains sur l'écorce, oreilles tendues, vivez un moment d'ancrage, de reconnexion à soi et à la nature.	Le long du sentier sensoriel	11h 14h 16h	oui 1h15
	Drainage Lymphatique	Présentation de cette pratique	Dans la salle	Toute la journée	non
	Bourse aux livres nature et santé	Vener échanger vos ouvrages et faire des rencontres au passage! (Aussitôt dit, aussitôt Fée")	Dans la salle	toute la journée	non
Ateiers et découvertes	Conférence sur le Ladakh	Route des Turquoises, construction d'une maison médicale à 4000m d'altitude	Dans la salle de projection	13h30	non
	Jeux forestiers	Apprendre à connaître le bois et la forêt en s'amusant	Extérieur	Voir planning	non
	Fabrication de cerfs volants	Fabriquer son cerf volant et apprendre à le faire voler!	Extérieur (près du terrain de boules)	11h-12H, 13h30- 15h	non
	Projection- conférence Chauves Souris	Symbole de la prospérité en Asie et animal emblématique de la conquête de l'air ! Projection du film "une vie de Grad Rhinolophe" (49') suivie d'un échange (partenariat GEPMA)	Dans la salle de projection	10h30 14h30	non
	Film le pouvoir de l'eau		Dans la salle de projection	Voir planning	non
	Bienfait des pierres naturelles	Découvertes des vertus des minéraux	Dans la salle	Toute la journée	non
	"Tactibox"	Deviner au toucher ce qui se cache dans les boîtes!	Accueil	Toute la journée	non
	Pluie des senteurs	Tester son odorat en reconnaissant les plantes aromatiques cachées dans les sachets!	Dans la salle	Toute la journée	non
	Création de jeux musicaux	Des jeux musicaux à installer sur le sentier à partir d'éléments naturels ou récupérés.	Extérieur (près de la forêt)	14h	oui
	Land Art: tableaux et mobiles musicaux	Réaliser des tableaux ou des mobiles musicaux à partir d'éléments naturels. Créations in situ	Extérieur (yourte)	10h 14h 16h30	oui
Alimentation	Energie des aliments	Découvertes de l'énergie des aliments et vente de produits naturels	Dans la salle	Toute la journée	non
	Safran de la Hasel	Vente de Safran et de produits locaux	Dans la salle	Toute la journée	non
Artisanat	Artisanat Tibétain	Vente de différents articles Tibétains et de foulards PASHMINA	Dans la salle	Toute la journée	non
	Exposition et vente de Sculptures	Réalisations de Sylvain Chartier - artiste Local	Dans la salle	Toute la journée	non
	Exposition et vente de Tableau	Beauté de l'Himalaya - Réalisations de Raymond KAAG - artiste local	Dans la salle	Toute la journée	non
	Exposition et vente "Nature au Fil"	Réalisations d'œuvres calques sur la nature à base de fils de Fer - Réalisations de Astride HEITZ - artiste Local	Dans la salle	Toute la journée	non
	Exposition et vente "Entre Ciel et Terre"	Exposition d'œuvres en rapports avec les 4 éléments - Réalisations de Jenny NIESS et Chantal Rodriguez - artistes Locales	Dans la salle	Toute la journée	non
	Exposition et vente "Couture Zéro déchets"	Présentation et vente de produits	Dans la salle	Toute la journée	non
Restauration	Restauration sur place (produits VEGAN)	Déjeuner VEGAN (penser à réserver)	A l'extérieur	Voir planning	oui
	Vente de gateaux Sucrés/salés	Fabrication artisanale et locale	Dans la salle	Voir planning	non
	Vente de boissons	Boissons diverses chaudes et froides	Dans la salle et à l'extérieur	Toute la journée	non