

My Beautiful Break

Du 19 au 22 Octobre 2025

Programme Complet

Jour 1: Dimanche 19 Octobre

14h/15h30 Accueil des participantes

& installation dans les chambres

16h/ 17h30 Présentation du groupe et du programme

“Mes Intentions”

18h/19h30 **Méditation sonore sur le thème de
“Mon lieu refuge”**

19h30 Dîner du Chef

Jour 2: Lundi 20 Octobre

Mieux se comprendre

7h30/8h30 **Réveil du Corps** avec Jaï

8h30/9h30 Petit déjeuner complet

10h/13h

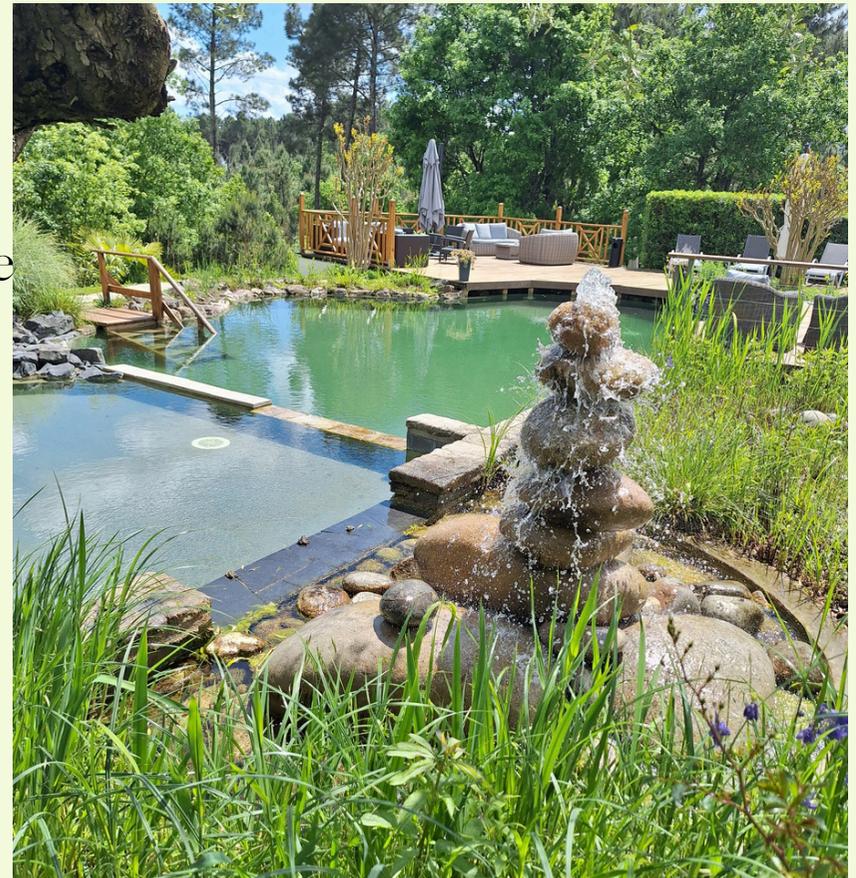
Atelier 1: Les piliers de vie

Atelier 2: Les 12 clefs de l'Estime de Soi

- *Je crée mon totem d'auto-estime*

Atelier 3: Les Archétypes

Rituel créatif sur l'être multi facettes



13h/14h30 Déjeuner de saison

14h30/17h

Atelier 4 Les cycles naturels

“La roue de médecine”

Rituel créatif collectif “Mandala éphémère”

17h/19h Temps de pause avec Accès au Spa (+ Massage possible)

19h/20h30 Dîner du Chef

20h30/22h **Méditation sonore à la
rencontre des Archétypes
mythiques**



My Beautiful Break

Programme Complet Suite

Jour 3: Mardi 21 Octobre

Mieux se connaître

7h30/8h30 **Réveil du Corps** avec Jaï

8h30/9h30 Petit déjeuner complet

10h/13h

Atelier 5: Les 5 Blessures de l'âme

Atelier 6: Se libérer de l'Ego

Atelier créatif autour des 4 accords toltèques

Atelier 7: L'instant présent, le présent parfait

Atelier pleine conscience

13h/14h30 Déjeuner de saison

14h30/16h00 Temps libre avec accès au Spa

(+ massage possible)

16h/18h **Atelier 8: Découvrir son "Human Design"**

Charte individuelle Offerte

Comprendre son type et son autorité intérieure

pour une vie plus alignée

18h30/20h **Soirée sonore avec Chants sacrés**

et méditation de la pleine présence

20h15 Dîner du Chef & Partage d'expérience



Jour 4 Mercredi 22 Octobre

7h30/8h30 **Réveil du Corps** avec Jaï

8h30/9h30 Petit déjeuner façon Brunch

10h/11h30 **Atelier 9: Mon Plan d'action**

Atelier créatif autonome :

"Je crée ma routine du lâcher prise"

Recueil de témoignages et Bilan

12h Fin du stage

