**Hestia, 201 et 21 Novembre 2021**

**Samedi:**

**9h30/10h00** *(30mn)*:

* Accueil
* Installation en chambre
* collation

**10h00/12h00** *(2h00)* :

* Tour de table
* « A la rencontre de la déesse» : sophrorelaxation
* Echange

**12h30/14h30** *(2h00)* :

* Déjeuner *(auberge espagnole)*

**14h30/16h** *(1h30*) :

* Qui est Hestia, son mythe, sa symbolique
* Echange

**16h/16h30***(30mn)* :

* goûter

**16h30/18h30** *(2h00)*:

* Atelier sonore avec Lucile Drevet musicothérapeute

**19h/20h30***(1h30)*:

* Souper

**20h30** :

soirée conte(s)

**Dimanche**

7h00  (facultatif): Méditation de Pleine Conscience au bord de l’étang

**8h00/10h00 :**

Petit-déjeuner

**10h00/11h00** *(60mn)*:

* Méditation de Pleine conscience : revenir « dedans » pour mieux Être « dehors », comment la Méditation de Pleine Conscience peut nous y aider.
* Comment organiser dans mon quotidien un espace pour cultiver mon intériorité
* Préparation de l’atelier d’expression créative
* Echange

**12h00/14h***(2h00)*:

* Repas
* Temps libre

**14h00/16h** *(2h00)* :

* Atelier créatif
* Oracle

**16h/16h30**:

Débriefing WE autour d’un goûter