

Aromaritual

Programme du week-end à Wimereux

Vendredi

Arrivée à partir de 16 h

- Installation dans les chambres.
- Enfilage d'une tenue confortable.
- Cercle de présentation et moment de partage pour faire connaissance.
- Première expérience olfactive autour de l'huile essentielle de Mandarine, afin de se déposer, de se recentrer et d'entrer pleinement dans le week-end.
- Souper convivial sous forme d'auberge espagnole, autour des spécialités apportées par chacun.

Samedi

- Déjeuner.
- Balade en pleine conscience au bord de la mer, au rythme des vagues et de la nature.
- Dîner au restaurant.
- Temps libre pour profiter de Wimereux, suivi d'une promenade et du retour au gîte.
- En soirée, expérience olfactive avec l'huile essentielle d'Orange douce, invitant à la détente et au lâcher-prise.
- Souper au gîte.

Dimanche

- Déjeuner en toute tranquillité.
- Temps de retour à soi.
- Séance de pleine conscience dans le jardin.
- Petit jeu de cartes oracles (selon les envies du groupe).

Vers 13 h, dîner, suivi d'une expérience de détente corporelle et de méditation olfactive autour de l'huile essentielle de Bergamote, comprenant :

- * une détente corporelle guidée ;
- * des exercices de régulation du système nerveux ;
- * une méditation olfactive favorisant le calme, l'éveil et le recentrage.

Départ en fin d'après-midi, ressourcée, apaisée et remplie de beaux souvenirs partagés.