

Week-end de retraite mind-body

Chemin-Dessus 3-5 mai 2024

PROGRAMME

		pratique	supervision
Vendredi 3 mai			
19h30	REPAS		
20h30-21h30	introduction au selfcare du soignant	1	
Samedi 4 mai			
7h-8h	méditation matinale : autocompassion	1	
8h	PETIT DÉJEUNER		
9h15-11h30	supervisions de groupe (dont 15 minutes de pause)		2
11h45-12h30	pratique de selfcare inspirée de l'hypnose	0.75	
12h30	REPAS		
14h45-17h	supervisions de groupe (dont 15 minutes pause)		2
17h15-18h30	pratique de selfcare inspirée de la méditation	0.75	
19h	REPAS		
20h-21h	Selfcare en mouvement	1	
Dimanche 5 mai			
7h-8h	méditation compassionnelle	1	
8h	PETIT-DEJEUNER		
9h30-10h30	Supervision de groupe		1
11h-12h	techniques de selfcare hypnoméditatives	1	
12h-12h30	Synthèse/debriefing en groupe	0.5	
TOTAL en heures :		7	5