

DÉROULEMENTS

Cette retraite-maison peut se faire de multiple manière selon le temps dont vous disposez. Voici quelques suggestions de déroulement de votre **Moment Magique**

Descriptions des activités:

- Les vidéos des **Rituels**, des exercices et des méditations se trouvent dans votre formation en ligne sur veroniqueberube.com
- **Période calme**: Afin de bien camper ses intentions, on s'accorde une période où nos pensées circulent librement. Les activités doivent être presque méditatives. Suggestions d'activités: dessin, coloriage (mandalas), écriture, écouter de la musique, méditation
- **Période bonbon**: On se gâte. Ce que l'on décide de faire doit nous apporter du plaisir. Par exemple: lire un bon livre, regarder un album photo, danser, écouter un film, aller prendre une marche, faire de l'art, etc.

Version Matinée Magique (ou après-midi ou soirée)

Heure 1

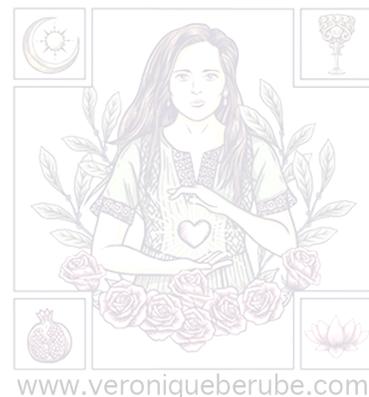
- Accueil des Éléments
- Rituel de l'Air
- Oracle des Éléments
- Période Calme

Heure 2

- Rituel du Feu
- Rituel de la Terre
- Méditation d'Enracinement

Heure 3

- Rituel de l'Eau
- Exercice d'écriture: Retour sur votre Moment Magique
- Rituel de remerciement des Éléments (Clôture)



Version Une journée Magique

AM

- Déjeuner pleine conscience (sans distraction)
- Accueil des Éléments
- Rituel de l'Air
- Oracle des Éléments
- Période Calme

Midi

S'offrir un dîner savoureux. Manger pour le plaisir

PM

- Rituel du Feu
- Rituel de la Terre
- Méditation d'Enracinement
- Période Bonbon

Soirée

- Souper léger
- Rituel de l'Eau
- Exercice d'écriture: Retour sur votre Moment Magique
- Rituel de remerciement des Éléments (Clôture)

Version Fin de Semaine Magique

Samedi

AM

- Déjeuner pleine conscience (sans distraction)
- Accueil des Éléments
- Rituel de l'Air
- Oracle des Éléments
- Période Calme

Midi

- S'offrir un dîner savoureux. Manger pour le plaisir



PM

- Rituel du Feu
- Méditation avec la Sagesse de la nature
- Période Bonbon

Dimanche

AM

- Déjeuner pleine conscience (sans distraction)
- Rituel de l'Air
- Rituel de la Terre
- Méditation d'Enracinement
- Période bonbon

Midi -S'offrir un dîner savoureux. Manger pour le plaisir

PM

- Rituel de l'Eau
- Exercice d'écriture: Retour sur votre Moment Magique
- Rituel de remerciement des Éléments (Clôture)

