

PROGRAMME CONTINENT INVISIBLE / JALNA 2-8 janvier 2023

matin	LUNDI 2	MARDI 3	MERCREDI 4	JEUDI 5	Vendredi 6	Samedi 7	Dimanche 8	
6h		réveil 6h30		Jeûne				
7h		S'ancrer dans la respiration ici et maintenant	Yoga -10mn Méditation Amour/peur	Inviter le pardon aux autres. Le pardon à soi. pour habiter son corps, il faut pardonner.	Méditation Masculin	Méditation "Je suis ce Resac, du microcosme au macrocosme"	Méditation chackra macrobiote / présence entités êtres / la vie en nous "se foutre la paix"	
8h		Makko Ho (étirements méridiens)	marche dehors	taichi lumiere	taichi lumiere	Katsugen-Undo	chant des voyelles	
8h30		Petit dèj.	Petit dèj. +texte texte Amour/peur	petit dej energetique	texte Suyin Lamour Le Désir	Petit dèj.	Petit dèj.	
9h		Repos	Repos	Méditation des 3 estomacs: plusieurs	Marche/Repos	Repos	9h30 TRE	
10h		Arbre demander un soins arbres	Promenade 30mn Méthode TRE	liberation du Feminin Sacrée	liberation du masculin blessé /Sacré sortir du fausses luttes	Transe/maquillage 1h - Rdv de le Grâce /1h	Exploration anatomique	
11h				suite	suite	suite	suite	
12h		pause/cuisine	pause/cuisine	promenade	pause/cuisine	pause/cuisine	pause/cuisine	
13h		repas	repas	texte Chenille/repas énergétique	repas	repas	repas	
				repos				

