



• KUNDALINI ACTIVATOR •

Jour 1 — L'Ouverture Vendredi 30 janvier

10:00 – Arrivée & Ancrage

Accueil entrer doucement dans l'énergie de la retraite.

11:00 – Atelier de Connexion

Un atelier profond pour créer un lien réel entre les participantes, les thérapeutes et les facilitateurs. Pas un brise-glace — une immersion dans la présence, l'ouverture du cœur, la sécurité du groupe et l'unité du cercle.

12:00 – Dîner en Pleine Conscience

Un repas ancré, savouré lentement, pour éveiller les sens et revenir au corps.

14:00 – Somatique & Workout de Groupe

Activation corporelle complète : mouvements somatiques, respiration, ouverture du système nerveux, libération des tensions et montée graduelle de la vitalité.

16:00 – Atelier Mind : Intelligence émotionnelle & Mémoires émotionnelles

On ouvre l'exploration intérieure :

- comprendre ses réactions
 - reconnaître ses schémas
 - accueillir ce qui remonte
 - libérer en conscience
 - créer un terrain intérieur sécuritaire pour la transformation des prochains jours
- Cet atelier prépare parfaitement le terrain pour les cérémonies du soir.

17:00 – Souper en Pleine Conscience

Un moment doux, digestif et apaisant pour intégrer les premières expériences.

20:00 – Grande Cérémonie d'Ouverture

- Cercle d'Intentions
- Cacao Cérémonial
- Hapé
- Breathwork profond
- Méditation transcendante
- Bain sonore
- Soins énergétiques

Une soirée puissante pour ouvrir les canaux, clarifier l'intention de ton séjour et déposer ton système nerveux dans un état de réceptivité, de sécurité et d'expansion.



07:00 — Méditation d'Ancrage & Yoga Doux

Éveil du corps, ouverture douce, respiration consciente.

08:00 — Petit Déjeuner en Pleine Conscience

Aliments vivants, vitalité & nutrition vibrante.

09:00 — Transition vers l'Espace Cérémonial

Préparation intérieure, calme, respiration.

09:30 — Cercle d'Intentions (Jour 2)

Nouvelle intention alignée aux libérations du Jour 1.

10:00 — Grande Activation Kundalini

- Breathwork
- Tension Release of Trauma (TRE)
- Médecine du Hapé
- Expérience Somatique
- Méditation Transcendantale
- Transmission & Activation Kundalini

12:30 — Cercle de Partage & Messages Canalisés

Intégration, prises de conscience, espace pour déposer ce qui a bougé.

13:00 — Dîner d'Intégration (Pleine Conscience)

Douceur, digestion, repos du système nerveux.

14:30 — Workout de Groupe

Mouvements, circulation, réactivation du corps.

15:30 — Moment d'Intégration

Silence — écriture — respiration — présence.

16:00 — Atelier Mind : Reprogrammation du Subconscient

Aligner croyances, identité, pensée et posture intérieure après l'activation.

17:30 — Souper de Connexion — chaleureux & vivant

Échanges, présence, communauté, partage.

20:00 — Grande Cérémonie du Jour 2

- Cercle d'Intentions
- Cacao Cérémonial
- Hapé
- Breathwork profond
- Méditation transcendantale
- Bain sonore
- Soins énergétiques

Une soirée d'expansion profonde, conçue pour amplifier ce qui s'est déjà libéré, stabiliser l'énergie activée durant la journée et permettre à ton système nerveux d'intégrer, de s'harmoniser et de s'élever dans un espace sécuritaire et réceptif.

07:00 - Yoga Doux & Méditation d'Ancrage

Un réveil tout en douceur pour apaiser le système nerveux et accueillir les émotions de la dernière journée.

08:00 - Déjeuner Doux en Pleine Conscience

Un repas vivant et nourrissant pour soutenir l'intégration et ramener présence et calme.

09:00 - Transition vers l'Espace Cérémonial

Un moment pour se déposer et préparer le corps et l'énergie à la dernière activation.

09:30 - Grande Activation Kundalini (Jour 3)

Une activation finale puissante pour libérer ce qui restait à traverser et ancrer la nouvelle fréquence.

12:30 - Diner d'Intégration (Pleine Conscience)

Un repas lent et conscient pour stabiliser les énergies et intégrer les transformations du matin.

14:00 - Activité Mouvement / Mini-Workout

Un mouvement léger pour remettre l'énergie en circulation et revenir doucement dans le corps.

15:00 - Atelier Mind : Art-Thérapie Neurographique

Un espace créatif pour intégrer, exprimer et clarifier ce qui a été vécu durant les trois jours

16:00 — Moment d'Integration

Un temps de silence et de présence pour harmoniser les prises de conscience

16:30 - Danse Extatique

Un moment de libération et de célébration pour sceller la transformation.

17:00 — Photo finale de Groupe & Celebration

Un instant symbolique pour honorer le chemin parcouru ensemble.

17:30 - Tirage des Œuvres d'Art & Mot de Fermeture

Une clôture douce et lumineuse pour terminer la retraite dans la gratitude et l'unité.