

PROGRAMME RETRAITE "RECONNECT" 4 | 5 | 6 OCTOBRE 2024

Les Sultanes Académie Du Savoir

SOPHROLOGIE | 100% Femmes

Fadoua SOLHI

Marrakech

Vendredi 4 Octobre 2024

10h - 12h	Accueil
12h15 - 13h30	Cercle d'ouverture de la retraite des Sultanes Académie Du Savoir "Reconnect"
13h30 - 14h45	Déjeuner en terrasse
16h - 17h	Atelier Expression Photo langage "Regard sur soi"
18h - 19h	Atelier Conférence "Comprendre la Sophrologie, cet outil puissant"
19h30	Dîner en terrasse

LES SULTANES
ACADÉMIE DU SAVOIR

Samedi 5 Octobre 2024

8h - 9h30	Petit Déjeuner en terrasse
10h - 11h15	Atelier Relaxation dynamique "Ecoute ton corps"
13h - 14h15	Déjeuner en terrasse
16h - 17h	Atelier "Retour dans le présent" Initiation à la Sophrologie Relaxation profonde
19h - 21h	Dîner en terrasse
21h30	Atelier Conte & Expression "Shéhérazade, femme inspirante"

LES SULTANES
ACADÉMIE DU SAVOIR

www.lessultanes.com

Dimanche 6 Octobre 2024

8h - 9h30	Petit Déjeuner en terrasse
10h - 11h30	Atelier "Comment créer sa propre réalité par la visualisation positive ?"
12h - 13h	Atelier du rire Le rire pour un esprit positif
13h30 - 14h45	Déjeuner en terrasse
15h30 - 17h	Goûter Cercle de clôture Les Sultanes Académie du Savoir



LES SULTANES
ACADÉMIE DU SAVOIR

www.lesultanes.com