

# Séjour Étoilé

## POUR MOI ET MON ÂME

*Selon la température, nous ajusterons !*  
**Aperçu de l'horaire  
du séjour**



**Tout est prêt pour vous....simplement vous détendre, prendre plaisir, écouter et recevoir !**

Selon la température, les expériences seront offertes à l'intérieur ou à l'extérieur. ★Vous aurez accès à toutes les pratiques du matin pour favoriser votre détente en mode doux yoga et QiGong. Après cela, nous vous suggérons 6 expériences étoilées ★★ pour recevoir les guidances de votre âme. À vous de choisir !

### *Lundi*

Arrivée Entre 15h et 18h  
Installation chambre  
Souper 17h30 à 19h  
★★Détente profonde 20h à 21h30

### *Jeudi*

★Doux Yoga et QiGong 8h à 9h  
Déjeuner 9h à 10h  
★★Méditation Grand pin 10h-11h  
Dîner 12h30- 13h30  
Souper 18h à 19h  
★★Espace relaxe et intuitif 20h à 21h30

### *Mardi*

★Doux Yoga et QiGong 8h à 9h  
Déjeuner 9h à 10h  
★★Guidance connexion âme 10h-12h  
Dîner 12h30- 13h30  
Souper 18h à 19h  
★★Cérémonie du feu 20h à 21h30

### *Vendredi*

★Méditation et intégration 8h à 9h  
Déjeuner et cocktail matinal 9h à 10h  
Sortie des chambres 10h-11h  
Dîner 12h30- 13h30

### *Mercredi*

★Doux Yoga et QiGong 8h à 9h  
Déjeuner 9h à 10h  
Dîner 12h30-13h30  
★★Bain de nature & cérémonie eau 4h à 17h  
Souper 18h à 19h  
Détente et écriture salle de hamac

### *Apportez*

- Tapis de yoga et accessoires si vous avez
- Bouteille d'eau
- Mini coussin/serviette pour s'asseoir en nature
- Journal ou papier crayon+ de couleur
- Lampe frontale/ de poche
- Soulier de marche et tout pour la pluie
- Sac à dos pour nos déplacements
- Grosse couverture et vêtement chaud
- Chaise longue si vous avez



**Réservez dès maintenant !**  
+514-813-5508 | omshamwe.com

