



Association « Les jardins d'Oumäi »

Association régie par la loi de 1901

17 chemin de Chelles, Bois fleuri, 77410, Claye-Souilly

WE JO « Retrouvailles »

« En route pour la rentrée »

Voici un déroulé indicatif de notre week-end

Samedi matin : 10h – 13h.

Arrivée 9h30 pour finaliser les inscriptions, début 10h.

Retour nourrissant « à la maison », sous forme d'une **méditation de pleine conscience**.

Jeux de relaxation et de bien-être : écharpes, musique, ... **Relaxations**

Soucis et bonheurs : pratique de **psychologie positive**

Reconnexion au ciel et à la terre : **sophrologie** sur une base traditionnelle

13h – 14h30 : pause

Samedi après-midi : 14h30 à 19h

Expériences avec notre **respiration** pour retrouver les chemins du souffle

Revivre et renforcer les moments positifs de cet été : **pratique sophrologique**

Sophro-écriture et sophro-collage « ce que l'on ramène de **bon** pour la rentrée » : **spécialité de Julie**

Redéfinir ses valeurs, retrouver ce qui nous guide et ce qui donne sens à notre vie avec un jeu de **psychologie positive**

Ancrer nos valeurs pour la rentrée : **sophrologie**

Marche méditative et marche du premier regard : **méditation puis sophrologie**

Fin de journée ludique et conviviale

Dimanche matin : 9h – 12h30

Sophrologie et Réveil du corps – S'ouvrir au meilleur de la journée : **Relaxation dynamique et Mindfullyoga**.

Bols tibétains : vivance **relaxée** et en pleine conscience d'un bain de sons

Retrouver ses forces intérieures. Aider à trouver des solutions dans des situations difficiles. Expérience de [psychologie positive](#) : « Je pense que tu vas y arriver »

Pratique de [méditation](#) sur les inconforts de la vie

[12h30 – 14h : pause](#)

Dégustation avec vécu pour ceux qui le souhaitent d'un repas ensemble en partie en silence

[Dimanche après-midi : 14h – 17h](#)

Voyage dans le cosmos : pratique de [visualisation sophrologique](#)

Gratitude et cohérence cardiaque : pratique de [sophrologie positive](#)

Intégration des bénéfices du WE, projection positive dans la rentrée riche de ses ressources : [pratiques sophrologiques](#)

Lettre à soi et invitation à imaginer son « mantra » personnel

Clôture du cercle