

## Programme des deux jours

### Samedi :

- 9h00 Accueil
- 9h15 Séance d'hypnose pour ceux qui le veulent bien. Le thème de la séance est choisi par Stéphanie.
- 10h Pause (des boissons et des gâteaux seront proposés, on en profitera pour se présenter).
- 10h15 Début de la théorie.
- 12h30 Pause repas (chacun apporte son repas et pourra le réchauffer sur place si nécessaire).
- 13h30 Reprise de la théorie.
- 15h30 Pause (des boissons et des gâteaux seront proposés).
- 15h45 Reprise de la théorie.
- 17h Fin de la première journée.

### Dimanche :

- 9h00 Accueil
- 9h15 Séance d'hypnose pour ceux qui le veulent bien. Le thème de la séance est choisi par Stéphanie.
- 10h Pause (des boissons et des gâteaux seront proposés).
- 10h15 Départ pour la forêt.
- 10h30 Début de la pratique.
- 12h30 Pause repas (repas tiré du sac).
- 13h30 Reprise de la pratique.
- 15h30 Pause (les boissons seront tirées du sac et des gâteaux seront proposés).
- 15h45 Reprise de la pratique.
- 17h Fin de la deuxième journée.

Les horaires sont à titre indicatif, ils peuvent varier en fonction de vos besoins d'explications.

Il se peut donc que l'on finisse un peu plus tard que prévu.

Les séances d'hypnose qui durent environ 30 minutes, ne sont pas obligatoires. Si vous ne désirez pas y assister vous attendrez dans un de nos deux bureaux. Pour ceux qui désirent la faire, pendant l'écoute de votre séance vous dessinerez, colorierez un mandala ou serez installé tranquillement sur un fauteuil.