



# L'Association Effleurescence

organise un grand weekend zen  
Le 3 et 4 octobre 2020



Bâtissons à l'unisson notre  
passion, notre perception pour  
une connexion en haute vibration  
vers l'évasion, par le son...

## Programme

Samedi 03 octobre :

### Matin

9h à 9h30 : accueil et répartition des chambres  
10h à 12h00 : ballade en sous bois  
12h à 13h00 : pause repas

### Après midi

13h30 à 15h30 : relaxation sonore et olfactive  
16h à 17h00 : atelier peinture intuitive  
17h15 à 19h00 : reiki partage  
19h à 19h30 : pendule, image & carte  
19h30 à 20h30 : pause repas

### Soirée

21h à 22h45 : chakras danse  
23h00 à 00h00 : possibilité mini ateliers individuels



### **CONTACT WEB**

sandrine boutamine 06 88 87 12 47

<http://www.reikisandrineboutamine.com/contact/in.html>



### **RENSEIGNEMENTS**

<https://effleurescence.e-monsite.com>

38fleursdebach@gmail.com

### **LIEU**

Sarcenas COL DE PORTES, Chartreuse, France

**Gite Garin**

### **INTERVENANTS**

**Sandrine BOUTAMINE** : Sons sacrés, méditation, relaxation olfactive, chakras danse, reiki partage

**Farida OUAHAB** : Les Z'Arts en Terre-  
Happy propose Peintures intuitives

**Rozenn Saby** : Méditation au bol

**Laïla OUAHAB** : Numérologie

## Programme

Dimanche 04 octobre :

### Matin

7h30 à 8h30 : petit-déjeuner  
9h à 10h30 : sons sacrés, gokaï, kotodamas, preceptes reiki  
10h40 à 11h20 : méditation au bol  
11h20 à 12h20 : numérologie

12h20 à 13h20 : pause repas

### Après midi

13h40 à 15h30 : relaxation sonore  
15h30 à 16h30 : jeux intuitifs  
17h00 : rangement