

INCARNE TA
RAISON D'ÊTRE

IKIGAI

1 S'APPROPRIER 2 AIGUISER 3 CULTIVER

4 décembre

13:00 - 15:30	Inscription
15:30 - 16:00	Mot de bienvenue
16:00 - 17:15	Une raison d'être
17:15 - 18:00	Briser la glace
18:00 - 19:00	Matières mentales
19:00 - 20:00	Souper
20:00 - 21:30	Les jeux de la gravité
21:30 - 22:30	Cocktail et collations (facultatif)

5 décembre

7:00 - 7:45	Bain de forêt : Yoga (facultatif)
7:00 - 8:30	Déjeuner
8:30 - 9:50	L'expérience Tokyo
9:50 - 10:55	Wabi sabi : Un parcours imparfait
10:55 - 11:20	Matières mentales
11:20 - 12:40	Dîner
12:40 - 14:40	Définir ton IKIGAI
14:40 - 15:00	Pause
15:00 - 15:20	Matières mentales
15:20 - 16:20	Mission en action
16:20 - 16:30	Mot de la fin