



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

LE PROGRAMME

EMDR & Confiance en soi par Eva Drozdowski

Du mardi 13 au vendredi 16 Octobre 2026

Mardi 13 octobre

- Arrivée par le train de Paris Montparnasse de 14h puis taxi
- 15h15 Accueil et présentation
- 16h30 Installation dans les chambres
- 17h à 19h Atelier EMDR & Confiance en soi
- 19h Apéritif et diner

Mercredi 14 octobre

- 8h Réveil musculaire et méditation
- 9h Petit déjeuner
- 11h à 13h Atelier EMDR & Confiance en soi
- 13h Déjeuner
- 14h30 Temps libre/ spa & massages
- 16h30 à 18h Atelier Réalisation de soi
- 18h Yoga doux
- 19h Apéritif et diner



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART

Jeudi 15 octobre

- 9h Petit déjeuner
- 9h30 Atelier de sono-thérapie
- 11h à 13h Atelier EMDR & Confiance en soi
- 13h Déjeuner
- 14h30 Temps libre/ spa & massages / option balade à cheval
- 16h30 à 18h Atelier Expression de son potentiel
- 18h Temps libre
- 19h Apéritif et diner

Vendredi 16 octobre

- 8h30 Danse libre et active
- 9h30 Petit déjeuner
- 10h30/45 Check out
- 11h à 12h30 Atelier EMDR & Confiance en soi – cercle de cloture
- 12h20 Déjeuner
- 13h40 Départ pour la gare
- Départ par le train de 14h de Verneuil sur avre

La direction se réserve le droit de modifier le programme en fonction des disponibilités des intervenants extérieurs



Verneuil la douce

DEMEURE D'ART