

Le samedi 22 juillet, Nathalie animera la matinée

et vous guidera pour débiter dans un automassage

Puis, nous serons invités à découvrir l'énergie des 5 éléments par le toucher dans un massage en groupe et en cercle, debout et habillé.



Retour à son monde intérieur ensuite avec une séance de mouvements de la Méthode de Libération des Cuirasses (MLC©) qui sera immédiatement suivie d'un rêve éveillé pour terminer cette 1^{ère} matinée de détente et de lâcher prise. »



Animé par Nathalie PERRINEAU-VIAUD,
Psycho-Somathérapeute, certifiée praticienne en MLC©.
06 21 10 71 99 nathalie.perrineau@aliceadsl.fr



PRENDRE SOIN DE SOI

Dans une nature paisible
Chemin des petites Bauches à Bouguenais

Samedi 22 et Dimanche 23 juillet 2023

1/2 ou 1 ou 2 journées

Animé par
Maryannick Le Gouguec
Et Nathalie Perrineau-Viaud
Nathalie animera le samedi matin

Contact : mlegouguec@gmail.com
Tel 06 30 69 57 73
<http://qigong44.fr>

Pour prendre soin de soi :

Nous vivons souvent une vie un peu trop pleine d'activités. Cela nous fatigue, nous épuise parfois, nous aurions besoin de nous poser, de prendre le temps. C'est ce que je vous propose durant ces quelques moments.

Qui mieux que nous-même pour prendre soin de nous, de nos besoins ? Durant ces journées, nous allons nous offrir un peu de douceur, d'attention à nous. Différentes pratiques vont nous y aider.

- Marche consciente
- Sourire intérieur
- Rencontrer l'arbre
- Auto-Massages
- Qi Gong
- Sheng Zhen Qi Gong
- Méditation
- Relaxation

ORGANISATION

Horaires : Accueil à partir de 9h00
9h30-12h30 / 14h30-17h30

A prévoir

- Tapis de sol
- Un plaid
- Un ou 2 coussins
- Un zafu (si vous en possédez un)
- Tenue souple
- Chaussures confortables
- Une tasse

Lien pour accéder au lieu, vous pouvez suivre ce lien ou imprimer l'itinéraire et bien le suivre, le lieu est un peu perdu...

<https://goo.gl/maps/CTnkUcUrwdtyX59CA>

INSCRIPTION

Nom et Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Merci d'entourer les dates

- Je m'inscris pour
- Une ou 2 journées ou plus 22 23
- Une 1/2j
- Le matin 22 23
- L'après-midi 22 23

Tarif :

Journée ; 60€

2 jours : 110€

1/2j : 35€

Je joins un chèque de la moitié pour la réservation

Les chèques ne seront encaissés qu'à la fin du stage.

En cas d'annulation du stage, les chèques seraient rendus.

En cas de désistement, après le 1/07/23 les chèques ne seront pas remboursés sauf cas de force majeure.

Chèques libellés au nom de maryannick le gouguec.

A remettre en mains propres,

ou par voie postale 13 rue du moulin bleu 44140 Montbert