



Association  
Présence  
Bien-être  
Gouvieux

## Stages et ateliers à venir

**Biodanza®**  
Dimanches 8 avril & 10 juin 2018  
de 10h30 à 16h30  
à Gouvieux, salle Blanche

*Faire le plein d'Énergie  
et Cultiver les Liens*

The tree diagram is rooted in the word 'BIODANZA' and branches out into numerous concepts: CRÉER, CROISSANCE, JOUER, affection, DANSE, Vivencia, Mouvement, Vitalité, Sacré, Cohérence, HARMONIE, musique, plaisir, Vie, Connexion, Joie de vivre, Unité, Biocentrique, Partage, créativité, Sentir, Danse, Vie, Fushin, CRÉER, CROISSANCE, JOUER, affection, DANSE, Vivencia, Mouvement, Vitalité, Sacré, Cohérence, HARMONIE, musique, plaisir, Vie, Connexion, Joie de vivre, Unité, Biocentrique, Partage, créativité, Sentir, Danse, Vie, Fushin.

*Ce Dimanche est organisé autour de 2 ateliers, en progression, avec une pause déjeuner partagée entre les participants sur le principe de l'auberge espagnole. C'est une proposition d'approfondissement de la Biodanza grâce à un temps de danse plus important. C'est aussi l'occasion de faire découvrir la Biodanza à vos amis.*

*La Biodanza®, grâce à des mouvements simples et accessibles à tous, stimulés par la musique, favorise l'ouverture à une évolution personnelle, à un plaisir de vivre plus riche et plus intense.*

*L'objectif de la Biodanza est d'activer nos potentiels, de renforcer notre identité, de nous connecter à nous-mêmes, aux autres et à l'Univers.*

*Pas besoin de savoir danser. La notion de performance étant absente, pas de pas à apprendre. Les ateliers sont accessibles à tous les adultes : hommes et femmes, jeunes et moins jeunes.*

La Biodanza nous invite à plus de Vie et à :

- ⬇ Nous sentir plus enthousiaste et heureux.
- ⬇ Améliorer notre santé et réduire notre stress.
- ⬇ Réhabiliter la confiance et l'estime de soi.
- ⬇ Établir un lien entre nos pensées, nos sentiments et nos actions.
- ⬇ Enrichir nos rencontres, vivre des relations harmonieuses.

Inscription nécessaire auprès de Pascal COUPÉ Tél. : 06 84 12 14 68

Email : [pascal.coupe@orange.fr](mailto:pascal.coupe@orange.fr)

Tarifs pour ce dimanche:

- 40 € la journée.
- 30 € pour la personne qui découvre la Biodanza et 30€ pour celle qui lui fait découvrir.

# Stage d'art-thérapie

"Pacifiez votre passé et développez  
votre plein potentiel"

Animé par naturopathe Anastassia Venediktova

Dimanche 22 avril 2018

De 10H00 à 17H00

PRIX: 69€

Salle "Rue Blanche"  
36, rue Blanche  
60270 Gouvieux

Association Présence Bien-Etre

**Renseignements et inscriptions :**

Tél: 06 63 71 49 33

[www.anastasia-naturopathe.fr](http://www.anastasia-naturopathe.fr)

[www.presence-bien-etre-gouvieux.fr](http://www.presence-bien-etre-gouvieux.fr)

Siret: 52224300500025

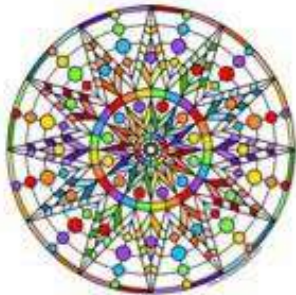


# YOGA STAGE ENFANTS

Enfants de 7 à 12 ans

**Lundi 23 avril - Mercredi 25 avril**  
**14h30 - 17h00 à Gouvieux**

Au Printemps, les jours s'allongent, redressons-nous et déployons nos ailes !



Pour faire germer l'énergie du Printemps, je propose aux enfants:

- de se mettre en bonne posture
- des temps de jeux et de relaxation
- une pratique artistique collective
- une amulette à rapporter à la maison

Places limitées  
Inscription nécessaire  
55 euros les 3 jours

Ferme de Gouvieux  
24 rue de la mairie

- Contact -  
Romane Bary  
06 73 47 28 04  
romane.yoga@gmail.com

- Association Présence bien-être -  
[www.presence-bien-etre-gouvieux.fr](http://www.presence-bien-etre-gouvieux.fr)

# Yoga et Lumière du Pardon



Au Moulin de Grouches, un stage de yoga en petit groupe pour faire une pause dans notre quotidien.

Nous aborderons dans ce stage le thème libérateur du pardon. Parfois, la vie nous griffe et par un effet de protection, on se ferme, on s'assombrit, on s'éloigne de la nature lumineuse de son être. On peut cesser de se placer en victime, redevenir acteur de sa vie et décider que « la paix commence avec soi ». Le yoga et la méditation nous invitent à revisiter notre présent. Des exercices seuls, à deux ou en groupe issus de différentes cultures nous aideront à intégrer le pardon dans le continuum corps-esprit. Deux pratiques de postures, de respiration, de relaxation et de méditation le matin et l'après midi ainsi que des moments de silence seront proposés. Des ballades dans la nature si le temps le permet.

«Pardonnez réclame une audace inouïe, un courage presque sur-humain(...) et ne tient nullement du déni, il redonne vie au cœur hanté par la vengeance» Alexandre Jollien.

Pierre Lefèvre et Wojtek Kondrat, nos hôtes au Moulin de Grouches, nous accueilleront avec chaleur et nous proposeront des repas à la fois sains et savoureux ainsi que des conseils en hygiène vitale.

Florence NANCY est professeur de yoga depuis 1994, thérapeute en shiatsu durant dix ans, relaxologue, rigologue, elle continue d'approfondir sa pratique de la méditation auprès du Lama Tibétain Phakypab Rinpoche. Elle animera ce stage dans le respect des besoins et des limites de chacun(e).

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS

Florence NANCY

06.72.65.67.92 - [foleannancy@gmail.com](mailto:foleannancy@gmail.com)

## EN PRATIQUE

Début le 9 mai  
18h30

fin le 13 mai  
14h00

## TARIFS

pour la durée du  
stage

Pension complète  
362 € /chambre à 3/4  
432 € / ob individuelle  
642 € / couple

et en option  
Sauna santé  
20 €  
pour les 4 jours  
à l'ordre de  
Pranahvital

Enseignement  
pour les 4 jours :  
140 €  
à l'ordre de  
Florence NANCY

# Stage de yoga des yeux

"Voir mieux et plus clair dans sa vie"

Animé par naturopathe Anastassia Venediktova

Dimanche 3 juin 2018

De 10H00 à 17H00

Salle "Rue Blanche"  
36, rue Blanche  
60270 Gouvieux



Prix: 69€

Association Présence Bien-être

Renseignements et inscriptions:

Tél: 06 63 71 49 33

[www.anastassia-naturopathe.fr](http://www.anastassia-naturopathe.fr)

[www.presence-bien-etre-gouvieux.fr](http://www.presence-bien-etre-gouvieux.fr)

Siret: 52224300500025