

Atelier sur « la conscience de son corps »

Le samedi 10 février de 9h30 à 12h00
au Centre du bien-être de Coye



Prendre conscience de son corps et de ses sens avec :

- **La respiration et l'auto-massage**
- **S'autoriser à faire parler son corps au travers de la danse et du théâtre (en art-thérapie)**
- **Apprendre à l'aimer (en art-thérapie)**

Stéphanie Besnehard est diplômée en Art-thérapie, en thérapie sensorielle et formatrice,
Praticienne en Médecine Traditionnelle Chinoise et Soins énergétiques
Tarif : 30 euros

Pour tout renseignement ou réservation contactez-moi au **06.51.67.13.83**



Yoga et Lumière du Pardon

<p>du 9 au 13 mai 2018</p>	<p>Relaxation Postures douces Respiration Méditation</p> <p>Moments de silence vitalité</p> <p>Alimentation saine Sauna santé</p>	
-----------------------------------	---	--

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 Phakya 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 - foleaanancy@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