

« Énergie des 5 saisons »

Gym du bien-être & Massage de détente

À Brives Charensac (43)

15 octobre 2016 (Automne)

À Clermont-Ferrand (63)

03 décembre 2016 (Hiver)

Fil conducteur de ces journées :

- *Découvrir et expérimenter les bienfaits de la relaxation énergétique et du massage en lien avec la saison*
- *Prendre un temps pour soi*
- *Apprendre à se relaxer*
- *Gagner en énergie*
- *S'ouvrir à son ressenti*
- *Lâcher prise.*

Organisation de la journée : elle est répartie en 6 temps.

- *5 temps en groupe autour de la relaxation sur différents thèmes.*
- *1 temps en individuel pour recevoir 1 massage de détente.*

Horaires : de 9h à 17h30

Prix : 75 € par personne

Ce prix comprend les animations, thé, café et en-cas. N'est pas compris le repas du midi (il peut être tiré du sac ou pris en commun dans un restaurant proche).

Il est conseillé de venir avec une tenue confortable, une serviette de plage et un plaid, dans un esprit convivial et bienveillant.

Programme de la 1^{ère} journée : 5 octobre
à Brives Charensac

Horaires : 9h - 17h30

Accueil.

En groupe :

- *Relaxation dynamique automne : « se préparer pour l'automne »*
- *Gym visuelle : détendre ses yeux.*
- *Méditation : « les trois Dan Tien » (selon la MTC).*
- *Repas.*
- *Conscience corporelle*
- *Éveil des sens*
- *Les huiles essentielles de l'automne.*

En individuel :

- *1 massage énergétique de Bien-être.*

Chaque personne bénéficiera de 5 animations en groupe plus un massage en individuel.

Pour l'inscription, vous pouvez contacter :

Nicole Pradier : 06.72.93.86.70

Jacqueline Deygas : 06.84.44.15.37

E-mail : espace.satori@orange.fr nicole.pradier@orange.fr

Vous pouvez imprimer le bulletin d'inscription ci-dessous et le renvoyer à l'adresse indiquée

Bulletin d'inscription

Prix : 75€ la journée

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Ville _____ CP _____

Tel _____ e-mail _____

Je m'inscris pour la (les) journée(s) :

à Brives Charensac

15 octobre

Je joins un chèque de 25€ d'arrhes à l'ordre de : **Espace SATORI.**

Je retourne le bulletin à : **Espace SATORI**
91b Avenue Charles Dupuy
43700 BRIVES CHARENSAC

Votre inscription sera effective dès réception de votre bulletin accompagné du versement de 25 € d'arrhes.

En cas d'annulation dans la quinzaine précédant le stage, la moitié vous sera remboursée. Pas de remboursement au delà de cette période.