

JOURNÉES BIEN-ÊTRE SOPHROLOGIE ET MASSAGE

"À CORPS ET À CŒUR"

Samedi 27 septembre 2014 de 9H30 à 12H30

Dimanche 28 septembre 2014

Soit la journée entière de 9 h 30 à 17 h : 65 euros
Soit en demi-journée : de 9 h 30 à 12 h 30 ou de 14 h à 17 h : 35 euros

(20 euros d'arrhes vous seront demandés à l'inscription)

Le lieu : 1 rue de la Chaussée 60510 Bresles

Inscriptions auprès de :

- Mme FONTENY-DESROSES au 06-14-02-36-87

www.sophrologue-clairedesroses.com

- Mme BORNE au 06-24-31-62-58

www.corpoream.com

Programme :

Matin (samedi et dimanche)

- Accueil autour d'un thé et d'une douceur.
- Présentation du groupe.
- Exercices énergétiques de réveil du corps.
- Les 6 sons curatifs.
- Méditation du cœur.

Après-midi (dimanche)

- Accueil autour d'un thé à la menthe.
- Présentation du groupe.
- Approche de la relaxation coréenne.
- Partage d'énergies sonores.
- Autour des mandalas (atelier en deux groupes).
- Bilan de la journée et discussion à partir des ressentis de chacun.

Le dimanche midi, nous vous proposons de partager ce que chacun aura apporté pour déjeuner.