

**JOURNÉE BIEN-ÊTRE**  
SOPHROLOGIE ET MASSAGE

**« À corps et à cœur »**

**Samedi 29 novembre 2014**

Demi-journée de 9h30 à 12h30 *ou* de 14h à 17h  
Journée entière de 9h30 à 17h

**Tarifs** : 65 euros la journée, 35 euros la demi-journée  
(20 € d'arrhes vous seront demandés à l'inscription)

**Lieu du stage** :  
39, rue du Château vert  
60250 Hondainville  
( près de l'église; face au lavoir)

**Journée proposée par :**

**Claire Fonteny** : 06 14 02 36 87 (sophrologue)

**Laurence Borne** : 06 24 31 62 58 (praticienne en massage bien-être)

**Matin**

- Accueil autour d'un thé et d'une douceur, présentation du groupe ;
- Exercices de Do In (auto-massage) ;
- Méditation du cœur.

**Après-midi**

- Accueil autour d'un thé à la menthe ;
- Relaxinésie ;
- Visualisation et partage d'énergies sonores ;
- Autour des mandalas (atelier en deux groupes) ;
- Bilan de la journée et discussion autour des ressentis de chacun.

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