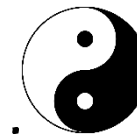




## Et si Je pensais un peu à Moi ?...



Un temps pour Moi... me faire du Bien, découvrir de nouveaux « outils » Santé & Bien-être...

Je serais Accompagné -e par :

Marie Pierre



Diplômée de la FEPS d'Avignon

- \* Je respire
- \* Je Me détends
- \* Je suis bienveillant-e envers moi-même
- \* Je Me fais respecter en douceur
- \* J'apprends à lâcher prise, à retrouver mon estime de Moi

9h à 9h30 : Café d'Accueil

9h30 à 11h ! Sophrologie

11h à midi : temps de paroles, d'échange

midi à 14h : repas tiré du sac

&

En groupe de 6 à 10 personnes

Les lundis de janvier à Mai 2016  
De 9h à 17h

80€/pers. /séance café d'accueil inclus

Inscription & Renseignements :

À Châteauneuf de Gadagne  
(entre Avignon & l'Isle/Sorgue)  
au Mas des Vertes Rives :

04.90.22.37.10

[mvr2@aliceadsl.fr](mailto:mvr2@aliceadsl.fr)

site : [mas-des-vertes-rives.com](http://mas-des-vertes-rives.com)  
rubrique Stage Bien-être

Laure



Diplômée de l'IMTC de France

- \* Je fais le plein d'Énergie
- \* J'apprends à écouter Mon corps
- \* à le respecter, à l'assouplir, à le nourrir en fonction de Mes besoins et de la saison
- \* J'apprends à soigner Mes bobos avec une approche différente au quotidien....

14 à 16h : Présentation de la Saison énergétique du moment :  
Respiration, Méditation/ Conseils de Santé/ Conseils en diététique

16h à 17h : temps de paroles, d'échanges autour d'un thé, d'un café...

## Programme

11 ou 18 Janvier

Découverte de la sophrologie et de  
l'Énergétique Traditionnelle  
Chinoise

\* Les 5 saisons en Énergétique  
Chinoise : **L'Hiver**

\* « **L'Ancrage** » en Sophrologie

8 ou 15 Février

\* Les 5 saisons en Énergétique  
Chinoise : **La Terre**

\* « **L'Estime de Moi** » en Sophro

7 ou 14 Mars

\* Approche des 5 saisons en  
Énergétique Chinoise : **Le  
Printemps**

\* « **Le Lâcher prise** » en Sophro

11 ou 18 Avril

\* Les 5 saisons en Énergétique  
Chinoise : **La diéthothérapie**  
\* « **Dynamiser Mes qualités** »  
en Sophro

9 ou 16 Mai

\* Les 5 saisons en Énergétique  
Chinoise : **L'Été**  
\* « **Apprendre à Me  
détendre dans la Tension** »  
« en Sophro

Programmes à venir

Gym et Sophro - Chant & Sophro -  
Yoga du rire - Huiles essentielles &  
Énergétique Traditionnelle Chinoise  
- Fleurs de Bach - Se nourrir sans  
Gluten et/ou sans lactose



**NOUVEAU** au  
**Mas des Vertes Rives**  
À partir de Janvier 2016

**Mes Lundis Bien être,  
Un temps pour Moi**

**Sophrologie & Énergétique  
Traditionnelle Chinoise**

**Des Outils à Ma portée pour  
M'aider au Quotidien**



Rés. 04.90.22.37.10

