

Des Ateliers pour prendre soin de soi...



ATELIERS A la rencontre de sa paix intérieure

Il est conseillé de participer aux 3 ateliers pour progresser durablement, mais les ateliers étant indépendants, il est possible de s'inscrire à un seul atelier (ou deux ateliers).

- Samedi 9 décembre 2023 de 9h30 à 12h
- Samedi 27 janvier 2024 de 9h30 à 12h
- Samedi 6 avril 2024 de 9h30 à 12h

Le lieu : Espace Art Energie 18 avenue Nocart à Hyères
(possibilité de parking gratuit à proximité)

Chaque atelier associe

- Une séance de yoga postural doux visant à relâcher les tensions musculaires
- Une pratique de yoga nidra, "le sommeil du yoga" qui favorise l'apaisement (action profonde sur le mental)
- Une pratique méditative

Prix

1 atelier : 35 € (30 € pour les inscriptions en duo)
3 ateliers : 85 € (70 € pour les inscriptions en duo)



PARTIE A RENVOYER

(remplir 2 formulaires pour les inscriptions en duo)

Je souhaite m'inscrire aux ateliers « A la rencontre de sa paix intérieure » (cochez les dates retenues)

- Samedi 9 décembre 2023 9h30 – 12h
- Samedi 27 janvier 2024 9h30 – 12h
- Samedi 6 avril 2024 9h30 – 12h
- Inscription duo (préciser :

Montant à régler :

(par chèque ou virement*) - paiement possible en 2 ou 3 chèques selon le montant

Nom : Prénom :

Tel : Email :

Merci de libeller les chèques à Patricia BOUSQUET et d'envoyer votre inscription à :

Patricia Bousquet – 141 CHEMIN DE LA PENDELOTTE – 83400 HYERES

Contact : Patricia 07 827 09 517 ou patricia@latelierdugestejuste.com

* : si vous souhaitez payer par virement, merci d'envoyer votre inscription par mail à patricia@latelierdugestejuste.com en précisant les ateliers auxquels vous souhaitez participer.