

CESSONS DE PROCRASTINER

Grâce au **YOGA** et l'**HARMONISATION GLOBALE**



Dimanche 22 mars 2020 de 9h00 à 18h00
Au Gîte Petit Pontbiel à Pontonx

LA PROCRASTINATION : c'est renvoyer au lendemain mais pas que..., c'est s'empêcher soi-même d'expérimenter ou de réaliser ses rêves le plus rapidement possible...

Vous avez peur de ne pas y arriver ?

Vous avez du mal à vous concentrer ?

Vous croyez vos objectifs trop élevés ?

Vous manquez d'envie ?

Vous êtes stressé ?

Vous vous laissez distraire ?

CETTE JOURNEE EST FAITE POUR VOUS ! FINIES LES EXCUSES !

Matinée : Harmonisation Globale

Technique énergétique utilisant le test à réponse musculaire permettant d'accueillir, accepter et libérer nos troubles, nos blocages, nos maux ;

Pause déjeuner : repas « auberge espagnole » riche de ce que chacun apportera.

Après-midi : Yoga et Méditation.

Par les postures, les respirations et la méditation s'observer pour permettre le changement.

Tarif de la journée : 60€ - Nombre de places maximum 8

Tapis et coussins fournis. Apporter une couverture.

Merci de nous contacter pour vous inscrire.

Nous vous accueillons en toute simplicité et dans la joie.

Marie-Hélène GELOT

Praticienne Certifiée en Harmonisation Globale

06 07 04 02 26

Séverine DUFORT

Professeur Diplômée de Yoga Viniyoga

06 83 95 02 16