



Révéler son Énergie et Connecter ses Sens

ATELIER SAMEDI 4 JUILLET 2020 - 10h00-17h30

à SAINT-ARMEL (GOLFE DU MORBIHAN)

15 route de St Colombier -56450



St Armel
Vue du Ciel
- Office du tourisme

Matinée : 10h-13h

- ॐ Éveil aux bols chantants -lâcher prise
- ॐ Yoga respiration, mudras, et automassages
- ॐ Approche énergétique
- ॐ Les 5 sens

Déjeuner :

- ॐ Pique-nique partagé en extérieur
- ॐ Marche consciente

Après-midi : 14h30-17h30

- ॐ Chakras 1-2-3-4 et senteur, posture & son
- ॐ Chant des voyelles et chant intuitif
- ॐ Yoga Nidra -Relaxation sonore connecte tes sens

Matériel : Venir avec ses tapis , coussin et couverture. Prévoir une tenue souple et son repas

Tarif : La journée: 100€ - Arriver ¼ d'heure avant pour l'installation

Journée animée par :

- ॐ **Sandrine Coëffic**, professeure de Yoga-relaxation & énergéticienne
- ॐ **Nathalie Wilson**, Sonothérapeute & énergéticienne

Inscription auprès de :

Nathalie : 06.27.00.23.98

<http://harmonie-et-chant.fr/> -
harmonie_chant@yahoo.fr

Sandrine : 06.38.51.59.19

<https://lenergie-presente.com>



SC



Pixabay.com

Ne pas jeter sur la voie publique, partagez merci