



# Week-end NOUVEAU SOUFFLE

**WEEK-END DU 30/11 AU 1/12 AUX GRANDS JARDINS DU THEIL**

**AU PROGRAMME** Un WE pour soi, pour partager et prendre un nouveau souffle !



Cercle de présentation, mise en place d'un objectif pour le WE et se découvrir à travers différents outils comme la psycho chinoise, qu'est ce que nos corps énergétiques...



Routine énergétique dans son quotidien: 10 min pour bien démarrer sa journée et astuces de soin

Atelier découverte à la pratique du Qi Gong avec Jean-Yves !



Plusieurs ateliers :

Réaliser son tableau de visualisation,  
apprendre à écouter les messages intérieurs et comprendre les messages envoyé par le corps



Soirée musique, chants,  
mantras

dimanche voyage musical au  
son du Tambour



Marche, commencer sa  
journée dans la gratitude et  
trouver son lieu intérieur en  
connexion avec la nature

**160 euros package tout compris  
avec nuitées Sauf repas !**



0617563886



alicesegu@gmail.com



Grands Jardins du Theil,  
Coordonnées GPS : 49.60763  
-1.47613