

ATELIER A L'ECOUTE DE SOI

A l'écoute de ses émotions
A l'écoute de son corps

DIMANCHE 19 JUILLET 2020

9 h – 12 h
PERROS-GUIREC

Besoin de libérer des tensions, de mettre des mots sur vos ressentis, de trouver des outils simples pour gérer les angoisses au quotidien ? **Cet atelier est pour vous.**

C'est un temps consacré à l'expression de votre intériorité, un temps pour soi dans la douceur, la relaxation et le respect de votre être.

Respiration, Méditation, Connexion à vos sensations, à vos émotions, Visualisation positive, Relaxation.

Tarif : **55 euros** par participant – **distance physique** respectée - Places limitées à **6 personnes** – à partir de 15 ans – sur inscription.

Lieu : **SINA** – 17 bd Aristide Briand Perros-Guirec
Contact : **Véronique GALLET 06 33 43 50 91**

www.lumania-coaching.bzh



Bulletin d'inscription

ATELIER

A L'ECOUTE DE SOI

Dimanche 19 juillet 2020

Perros-Guirec – 17 bd Aristide Briand – SINA

Nom : Prénom :
Adresse :
.....
Tél mobile : Adresse email :
Age :

Horaires : 9h00 – 12h00

Inscription : sur réservation et sous réserve de places disponibles.
Groupe de 4 à 6 personnes maximums.

Tarif : 55 € par participant

Mode de paiement : par chèque à l'**ordre** de Lumania Coaching.
à adresser à Lumania Coaching Mme Gallet 8 route de Pen ar Guer 22310 TREDUDER.

Merci d'envoyer votre règlement **une semaine avant la date de l'atelier** pour valider votre inscription.

Renseignements :

Véronique Gallet : **06 33 43 50 91** ou: v.gallet@lumania-coaching.bzh

A très bientôt...