

INCARNONS LA VIE !

WE en Franche Comté :

une approche unique

de la méditation !

- Avec une préparation corporelle profonde et bienveillante ; afin d'améliorer l'assise (méthode Feldenkrais)
 - De multiples explorations pour mieux gérer les pensées, émotions et ressentis divers (inspiration Focusing)
 - Des temps de silence !
- L'opportunité de se reconnecter avec la nature ; dans ce lieu de campagne paisible !

10 - 11 - 12 juillet 2020

au gîte de LA PIERRE à Echay 25440

du vendredi 10h au dimanche 14h

Animé par Josette JACQUES et Jo LAFITTE,

Toutes deux praticiennes Feldenkrais
et certifiées cycle « Embodied Life »

<http://josetteby.wix.com/en-mouvement>

Coût total du stage : 300€

Animation : 190€ - Tous les repas (simples, bio et végétariens) : 60€ Hébergement en chambre à 2 ou 3 : 50€ (draps fournis)

+ 16€ si vous voulez dormir sur place
la nuit de jeudi à vendredi

A renvoyer à :

Josette JACQUES (03 81 63 75 08)
15 rue de la place 25440 BY

Avec un chèque de 50€

à l'ordre de « EN MOUVEMENT »
(en cas de difficulté financière, merci de me contacter)

A découper :

Nom :

Prénom :

Tél :

Adresse :

MAIL :

