

UN WE résidentiel pour SE RESSOURCER et S'APPROFONDIR

du vendredi 13 juillet à 10h (accueil entre 9h30 et 10h)

au dimanche 15 juillet à 14h

ECHAY (25440) - gîte de LA PIERRE

Animé par Jo LAFITTE et Josette JACQUES

Toutes deux praticiennes Feldenkrais et certifiées cycle « Embodied Life »

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

INCARNONS LA VIE : la liberté par l'éveil !!!

S'éveiller à soi, s'éveiller au silence, à l'écoute de l'autre ;

S'éveiller pour cheminer vers une profonde liberté.

Pendant ce WE, nous alternerons des temps de prise de conscience par le mouvement (méthode Feldenkrais), des temps d'assise méditative ZEN et différents « exercices » d'écoute des ressentis.

Dans un magnifique lieu de nature, en toute simplicité...
et respect de chacun.

<u>Coût pour l'animation du stage :</u>	190€
Tous les repas (simples, bio et végétariens)	60€ /soit 250€ sur place
Hébergement en chambre à 2 ou 3	50€/ + 50€ en acompte
(draps fournis) + 16€ nuit de jeudi à vendredi	

A découper et à renvoyer à :

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

Avec un chèque de 50€ à l'ordre du gîte de « La Pierre »

(il ne sera pas encaissé avant le stage mais indispensable pour réserver)

Nom :

Prénom :

Tél :

Adresse :

MAIL :