

L'ÉQUILIBRE

Au
Tampon



7 et 8
Avril 18



Stage
Yoga
Art

Odile & Marie-Laure



0692 73 50 53



empreintes du présent



Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Empreintes du Présent, 152 ch Albert Hibon

97430 Le Tampon

contact@empreintesdupresent.fr  empreintes du présent

06 92 73 50 53

Nom Prénom

Tél E-mail

Facebook

Je m'inscris au stage Art et Yoga, « En Équilibre »

Je verse 30€ d'arrhes ce jour

Tarif : 140 € le WE

Odile, artiste dans l'âme, a enseigné sa passion dans plusieurs écoles d'Arts de Provence pendant plus de 20 ans.

Marie-Laure, médecin, poursuit sa recherche sur la conscience, par la pratique du yoga depuis 15 ans.



Durant cet atelier, Odile et Marie-Laure seront heureuses de vous accompagner dans la recherche de votre Équilibre.

Stage ART & YOGA

« En Équilibre »



7 et 8 Avril 2018

Salle Pervenche

101 rue Martinel Lassays

Le Tampon



Présentation

Odile et Marie-Laure nous invitent à reconnecter
corps et esprit
pour libérer notre créativité
dans des ateliers en terrasse
ouverte sur la nature



Le yoga nous amènera à l'éveil des
sens et de la conscience
afin de devenir le créateur de notre vie.
La respiration, les postures, la
méditation et la relaxation
accompagneront notre recherche
d'équilibre.



Ouvrir notre regard,
libérer notre créativité de manière ludique
pour capturer l'équilibre stable ou éphémère,
graphique ou en mouvement
vers une expression de soi, harmonieuse



Activités

Méditation
Marche méditative
Ateliers Artistiques :
Peintures, encres et volumes
Postures
Respiration
Relaxation

Modulable selon l'inspiration...

Côté Pratique

* Les horaires :

**Samedi 7 et Dimanche 8 Avril 2018
de 8h30 à 17h**

- * Nous accueillerons 12 personnes
(6 au minimum)
- * Les pratiques se feront parfois en plein air
- * Prévoyez des vêtements adaptés aux deux
activités, un tapis, un coussin et des baskets.
- * Le repas sera partagé, avec ce que chacun
amènera.