

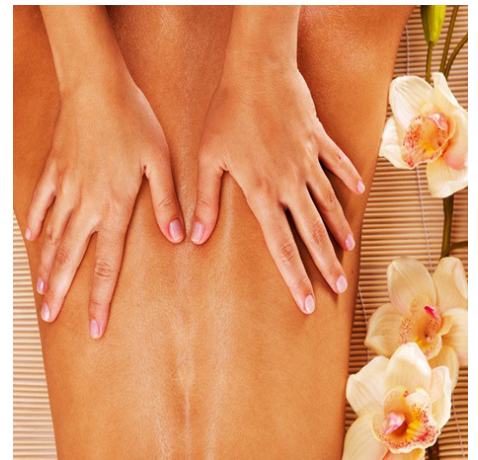
Journée Bien-être

Vivre l'instant!

YOGA

CRÉATIVITÉ

MASSAGE



Dimanche 03 Décembre 2017
au centre Samsara - Bras Panon

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Isabelle ADANI

0692 64 32 85

adani.isabelle@gmail.com

www.isabelleyoga.re

JOURNEE BIEN-ETRE : Vivre l'instant !

Yoga – Créativité – Massage

Accueil à partir de 8h45

YOGA & CREATIVITE

9h00 : Yoga du matin - Salutation au soleil et dynamisme !

10h30 : Yoga postural doux – Respiration – Méditation

Pause repas : Amener son pique-nique pour soi et aussi à partager !

13h15 : Relaxation guidée

14h00/16h00 : Créativité

*Mandala (coloriage, création ou collage)

**Autolouange : incroyable booster d'estime de soi !

Ces deux pratiques ont pour intention la connaissance et l'acceptation de soi et de l'autre, la confiance et la vitalité. Expériences enrichissantes assurées!

La partie Yoga & Créativité est proposée par Isabelle ADANI, professeur de yoga diplômée de l'Institut Français de Yoga et enseignante depuis 20 ans.

Plus d'info : www.isabelleyoga.re

MASSAGE : 35 mns de massage personnalisé

Au choix : massage dynamique ou relaxant / dos, jambes, visage, pieds

Les massages sont assurés par Claudie LAMOUILLE, formée à l'Ecole Internationale de santé Bien-Etre à Toulouse. Plus d'infos : www.maitreya-reunion.org

Un(e) deuxième masseur(euse) est prévu(e) en renfort pour assurer tous les créneaux proposés !

Prévoir une serviette ou un paréo pour le massage

Réservez votre créneau-massage :

Matin : 9h00 / 9h40 / 10h30 / 11h15

Après-midi : 13h15 / 14h00 / 14h40 / 15h15

TARIF

La journée avec massage : 110€

La journée sans massage : 80€

Votre inscription est définitive dès réception de l'acompte de 40€ à l'ordre de l'Association Canopée Réunion (à envoyer à Mme Isabelle ADANI : 9 Rampes Ozoux – Résidence La Rivière Apt 8E – 97400 Saint Denis)

En cas de désistement moins de 48 h. avant le début du stage, l'acompte est retenu.

*Mandala : Le terme Mandala signifie Cercle et Centre.

En coloriage, création ou collage, la pratique du mandala procure concentration et recentrage de par la forme organisée autour d'un centre, et détente grâce à la libre expression de sa créativité.

**Autolouange : La technique est simple : écrire et proclamer un texte en "je", avec amplification et sans mensonge.

Une fois recentré sur le ressenti de l'instant (sensations, émotions, images, archétypes), il suffit de laisser s'exprimer par ses propres mots le potentiel créatif de se dire avec authenticité et emphase. C'est une expérience originale et enrichissante qui libère les mots tus, cachés, non-dits et nous relie à ce que nous sommes profondément.

Renseignements & Inscriptions : Isabelle ADANI
0692 64 32 85 - adani.isabelle@gmail.com