

Bulletin d'inscription à renvoyer à :

Empreintes du Présent, 152 ch Albert Hïbon
97430 Le Tampon
contact@empreintesdupresent.fr
06 92 73 50 53



NomPrénom

Tél E-mail

Facebook.....

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

Je verse 15€ d'arrhes ce jour

Tarif : 60€ la journée

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 14 ans.



Durant cet atelier, nous serons heureuses de vous accompagner dans la recherche de votre ancrage.

Stage ART & YOGA

« Je m'Ancre »



Dimanche 26/11/17

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'ancrage.



Ouvrir notre regard,
libérer notre créativité de manière ludique
pour cheminer
vers le Land-Art et l'expression de soi
en s'appuyant sur l'arbre et en butinant la nature



Activités

Méditation
Marche méditative
Ateliers Artistiques : Peintures et encres
sur bois et papiers
Postures
Respiration
Relaxation

Modulable selon l'inspiration...

Côté Pratique

* Les horaires:

Dimanche 26/11/17 de 8h00 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.