

# ATELIERS DECOUVERTE & PARTAGE

(Prix libre, nb de places limitées, en groupe)

Septembre-octobre 2015



## Do In et EFT avec Lucienne

**Mardi 22/09 à 18 h 15** : Découverte et pratique du **Do In** : pratique japonaise d'auto-massage, pour harmoniser, réveiller et régénérer toute les fonctions du corps et de l'esprit...

**Jeudi 22/10 à 18 h 15** : EFT : Emotional Freedom Techniques  
**Techniques de libération émotionnelle**, de régulation de l'équilibre physique et psychologique.  
Découvertes des principes de l'EFT et pratique sur le thème de l'abondance.

A St Etienne, **infos et inscriptions : 06 98 19 04 72**

## Rencontres nature avec Willow

**Samedi 26/09 à 10 h 00** : balade **découverte et cueillette de plantes**, et méditation en nature  
durée : 1h 30 à St Victor sur Loire

**Mardi 6/10 à 18 h 15** : **Magnétisme** et harmonisation énergétique

**Jeudi 8/10 à 18 h 15** : Atelier- discussion sur la **symbolique et les animaux "totem"**

**Mardi 13/10 à 18 h 15** : Animer et **ressentir l'énergie avec les pierres** et cristaux

**Mardi 20/10 à 18 h 15** : Atelier-discussion : sensations et **perceptions énergétiques**

**Samedi 24/10 à 14 h 30** : **Méditation et Chi Gong** en pleine nature, durée : 1 h 30 à St Victor/L.

A St Etienne ou ST Victor /Loire, **infos et inscriptions : 06 19 82 05 90**



## COURS DECOUVERTES avec Nicole

**Mardis 22/09 et 29/09** à Amicale rue Dormant à Saint-Etienne :  
**Séance Qi Gong à 15h**

**Mercredis 23/09 et 30/09** à l'association La Vie Est Belle à Saint-Etienne  
**Cours de Relaxation Bien-Être à 18 h - Cours de Qi Gong à 19h30**  
<http://www.lavieestbelle42.com>

Reprise des cours bimensuels à l'Amicale de Terrenoire : **Séance Qi Gong le mardi 15/09 à 9h**  
**Relaxation Bien-Être le jeudi 17/09 à 18h et le lundi 21/09 à 10h et 17h**

**Infos/tarifs/inscriptions : 06 75 42 15 11**