

Sophrologie & Méditation

Zen-attitude à l'Atelier du Qi

du 27 avril au 13 mai

Rue du milieu - Albiez-Montrond

- Découvrir la sophrologie, la relaxation et la méditation
- (Re)devenir zen aujourd'hui
- Comprendre le stress. Apprendre à déjouer ses tours
- Quelques méthodes à notre disposition et leur mise en pratique

Venez découvrir ces méthodes et définir celle qui vous convient.

- Respiration ventrale
- Relaxation
- Sophrologie
- Qi Gong
- Méditation
- Pleine conscience



Prenez un temps de détente, de découverte et de dépaysement.

Dans un cadre dédié au repos, au coeur des montagnes savoyardes.

Venez partager avec nous, sur le rythme qui vous convient, des temps de théorie, de pratiques, d'échanges, de promenades et de repos.

Venez à votre rythme : pour 2 heures ou pour plusieurs jours

- Méditations 1 h et Ateliers divers 2h toute la journée
- Activités entièrement modulables de 2 à 6h par jour
- Pension complète ou uniquement les sessions au choix
- Activités annexes possibles (randonnées, musées, etc)

- Tarif de 20 € à 120 € par jour suivant vos choix
- Session minimum 20 €. Sessions supplémentaires 10 à 40 €.
- Hébergement 30 €. Repas 6 à 30 € suivant formule.
- Possibilité d'être accueilli à la gare SNCF de Saint Jean de Maurienne
- Nombre de places limitées



Renseignements et inscriptions

Frédérique Desgeorge - 06 13 68 99 34 - Sophrologue/Coach gestion du stress

- profil Facebook

Photos du lieu et programmation : www.atelierduqi.com

