

# MEDITATION - SOPHROLOGIE

## LES 29-30 JUIN 2019

### UN WEEK-END BIEN-ETRE A LA CAMPAGNE

SOPHROLOGIE POUR RENFORCER LE POSITIF QUI EST EN NOUS,  
LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE POUR SAVOURER  
L'INSTANT PRESENT.

#### PROGRAMME :

-Thèmes : vulnérabilité et  
nourrir la confiance  
Début : Samedi à 10h30  
-méditations  
(assise, marchée, en mouvement)

-séances de sophrologie  
-massages en rythme, do-in

Fin : dimanche à 16h

#### TARIF :

160 EUROS POUR LE WE, COMPRENANT  
LES ACTIVITÉS, 2 REPAS, GOUTERS, PDJ, LE GÎTE  
(COUCHAGE EN CHBRE A PARTAGER)  
ACCOMPAGNANT : 40 EUROS

s' inscrire avant le 31 mai 2019  
chèque d'acompte 50 euros  
à l'ordre de ASSOCIATION almeane

#### HEBERGEMENT :

A CHAUDIERE (26340)  
DROME PROVENCALE AU PIED DU SITE  
DES 3 BECS  
GITE COMPOSE DE 3 CHAMBRES  
(2 X 2+ 1X4 COUCH+ CANAPE)

SAUNA  
TERRASSE EXT. + BARBECUE  
PISCINE COUVERTE : EAU CHAUFFEE  
A 30

NATURE, RANDO, YOURTE  
CHEVRES, ANES  
WWW.3BECS.COM

#### INTERVENANTE : AGNES PAUTRAT

SOPHROLOGUE-  
(SEANCES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES)  
INSTRUCTEUR MINDFULNESS (MBCT-MBSR)  
TEL : 06 28 22 72 08  
SITE : [HTTPS://SOPHRO-MEDITATION.COM/](https://sophro-meditation.com/)  
MAIL : AGNESOPHRO AT HOTMAIL.FR

