

Journée phénoménologique

« Aller à la rencontre de soi en silence »



Jacqueline Courtois et Silvain Gaudissant vous proposent de faire l'expérience des phénomènes tout au long d'une journée en silence, au cours de laquelle seront proposés des pratiques de sophrologie, des marches, et un déjeuner en pleine conscience. Des temps de pause et d'intégration nous permettront d'aller plus profondément à la rencontre de nous-mêmes.

Accessoires à apporter : chaussures de marche ou bottes et vêtements selon la météo, bouteille d'eau, tapis de sol, coussin ou zafu, petite couverture, chaussons ou grosses chaussettes pour l'intérieur.

Déjeuner : pour le repas en pleine conscience : chacun amène une entrée ou un plat ou un dessert de sa confection. Pour permettre une répartition harmonieuse des mets, prendre contact avec Silvain avant de se lancer en cuisine.

Lieu : 10, La Gicquelaie 44530 Guenrouet (GPS 47°31'51.6"N 1°58'17.9"W)

Date : **samedi 27 mars 2021 de 9h30 à 18h00**

Tarif : 90€/personne

Conditions : journée ouverte aux personnes ayant déjà une expérience de la sophrologie en groupe et aux sophrologues désireux de prendre un temps de pratique pour eux. Maximum douze personnes.

Inscription : envoi d'un chèque de la totalité à l'adresse indiquée ci-dessus en indiquant votre nom et prénom, votre adresse postale, votre numéro de téléphone et votre email.

Conditions d'annulation : 30% de la somme versée seront retenus pour toute inscription annulée deux semaines avant la date, 60% au-delà et la totalité pour toute annulation dans les 48 heures.

Date limite d'inscription : vendredi 13 mars 2021

Hébergement : pour obtenir des renseignements sur les possibilités, prendre contact avec Jacqueline.

Contacts : Jacqueline au 0240871117 jacqueline.courtois845@gmail.com ou Silvain au 0618397849 contact@harmonie-sg.fr