

ATELIERS DO IN

Les ateliers ont lieu le samedi de 10h à 13h à Cornas.

PROCHAINES DATES :

- 03 octobre 2020
- 28 novembre 2020
- 20 février 2021
- 22 mai 2021
- 02 octobre 2021
- 11 décembre 2021

Les saisons sont des périodes de transition énergétique. Ainsi, les Reins, le Foie, le Cœur, la Rate et les Poumons sont les 5 organes Yin à tonifier à chaque changement de saison. A l'aide d'étirements, d'assouplissements, d'ancrage dans le Hara, d'automassage sur des points et des zones énergétiques précises, nous rééquilibrerons le Ki, les fluides du corps, pour faire circuler harmonieusement le Yin et le Yang.

Le corps devient plus souple, plus léger, il participe au mouvement de manière plus fluide, il se libère avec aisance, dans l'esprit de la philosophie du Tao, du Yin et du Yang, de la loi d'engendrement des 5 éléments.

Ateliers accessibles à toute personne qui souhaite apprendre les gestes de la détente, pour se libérer des tensions de la vie quotidienne et retrouver une bonne énergie.

Prévoir une tenue souple, un tapis de sol + coussin.

35€ l'atelier (30€ pour les adhérents de l'association « la Voie de l'Énergie »).

Merci de confirmer votre inscription en envoyant la fiche ci-dessous accompagnée d'un acompte de 20,00 € (+ 10,00 € si vous souhaitez adhérer à l'association ou renouveler votre adhésion) à l'adresse indiquée.

FICHE D'INSCRIPTION

ATELIERS DO IN 2020-2021

Nom :

Prénom :

Adresse :

Commune :

Code postal :

Téléphone :

Portable :

Email :

Cochez les cases des dates choisies

Atelier du 03/10/2020 : oui non

Atelier du 28/11/2020 : oui non

Atelier du 20/02/2021 : oui non

Atelier du 22/05/2021 : oui non

Atelier du 02/10/2021 : oui non

Atelier du 11/12/2021 : oui non

Les ateliers ont lieu de 10h à 13h le samedi.

35,00 € l'atelier / 30,00 € pour les adhérents à l'association « *la voie de l'énergie* ».

Adhésion à l'association : 10,00 € pour l'année.

Je souhaite adhérer à l'association « *la voie de l'énergie* » ou renouveler mon adhésion

oui non

Prévoir tapis de sol, coussin et tenue souple.

Merci de confirmer votre inscription en envoyant cette fiche accompagnée d'un acompte de 20,00 € (+ 10,00 € si vous souhaitez adhérer à l'association ou renouveler votre adhésion) à l'adresse suivante :

Fabienne GIRES, Association *la Voie de l'Énergie*, Route de St Romain de Lerps – 07130 Cornas.

Signature :