

THÈME WEEK-END

La pleine santé est bien plus qu'un simple état d'absence de maladie, de dysfonctionnement ou de douleurs du corps physique. Elle nécessite d'être nourrie et soutenue par une nourriture qui stimule et englobe toutes les dimensions de notre être.

- NOURRITURE DU CORPS
- NOURRITURE DU CŒUR
- NOURRITURE D'ESPRIT

En effet, l'être humain est un tout ou le corps, le cœur et l'esprit forment une unité, « travaillant main dans la main »

Notre corps physique, merveille de la nature, nous protège et nous porte.

Notre cœur a besoin d'être en relation avec les autres, l'être que nous sommes a besoin d'aimer et d'être aimés.

Enfin notre esprit et notre Être ont besoin d'être nourries par une dimension qui dépasse la simple matière pour trouver un sens plus profond à son existence.

Se relier à nouveau à la source de la vie - de sa vie, retrouver le chemin vers un état de plénitude, d'épanouissement qui intègre toutes les dimensions de notre Être est « le chemin vers la pleine santé » qui sera l'objectif de ces WE résidentiels que nous vous proposons.

LES HORAIRES

Samedi	Dimanche
Accueil : 8h30	8h00: petit-déjeuner
9h-12h : pratique 12h: déjeuner	9h-12h : pratique 12h : déjeuner
14h-18h30: pratique 19h00 : dîner	14h-16h : pratique Fin du stage
20h30-21h30 : Échange & Partage	

JUTTA LENZE

Heilpraktiker - Aromathérapeute

www.terreessences.com

04.76.87.47.30 / 06.72.19.37.53

PHILIPPE LIATARD

Enseignant de yoga de l'énergie

04 76 95 74 63 - 06 52 28 87 35

<http://www.prana-yoga.net/>

INSCRIPTIONS

Philippe Liatard

38 impasse du connétable 38880 Autrans

FRAIS DE PENSION

Le forfait hébergement week end : 65,55€

en 2016 est à envoyer au moins un mois avant le stage, pour la réservation, à l'ordre de Côté Lac Évian

AROMA & YOGA

Week-end

« Sur le chemin de la pleine Santé »

Jutta LENZE

Philippe LIATARD



YOGA DE L'ÉNERGIE

THÈME WEEK-END

AROMA & YOGA

Philippe Liatard et Jutta Lenze vous proposent deux fois par an sur le bord du lac léman un week-end complet autour du Yoga de l'énergie et de l'aromathérapie olfactive et vibratoire. Au moment où la nature bascule vers une énergie nouvelle, l'homme est invité à se préparer et à se synchroniser avec l'énergie de la saison à venir pour rester en équilibre sur le plan physique, psychique et énergétique.

Ainsi la cession du printemps sera axée sur le thème du retour de la lumière, de la montée de la sève et de l'énergie croissante que la nature déploie à la sortie de l'hiver. Moment de l'année où nous sommes invités à nous nettoyer et nous régénérer afin de nous connecter à ce nouvel élan pour la mise en route de nos projets de vie.

Organe en lien avec la saison du printemps:
Foie - vésicule biliaire

Prix du week-end: 190€

PROGRAMME

I. Exercices énergétiques

- Activation des méridiens et points d'acupuncture principaux en lien avec les organes de la saison

- Exercices respiratoires spécifiques, harmonisation des hémisphères cérébraux et énergies yin – yang

II. Yoga de l'énergie

- Postures de yoga pour libérer l'énergie des organes cibles en lien avec la saison

III. Aromathérapie vibratoire

- Méditations et respirations olfactives aux huiles essentielles dans une approche sensorielle globale

intégrant la dimension corporelle, émotionnelle et énergétique de l'être.

IV. Atelier découverte des « élixirs essentiels » du laboratoire DEVA Emotion

Les élixirs essentiels du laboratoire DEVA sont des synergies d'huiles essentielles à thème qui ont été spécialement conçus pour agir favorablement sur la libération des émotions et pour soutenir notre potentiel et élan de vie

COUPON "INSCRIPTION"

Arma & Yoga 25 et 26 mars 2017
avec Jutta LENZE & Philippe LIATARD

NOM (en capitales).....

Prénom

Date de Naissance.....

Profession.....

Adresse

.....

.....

Code Postal.....

Ville

Email.....

Tél.....

Ci-joint, mon règlement de 190 € par chèque à

l'ordre : Liatard Philippe ou Jutta Lenze

Fait le

Signature :