

ASSOCIATION NATURE SENSIBLE

Du 15 au 19 Février 2019

## INITIATION AUX PRATIQUES DE BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN

Do-In, Qi Qong, Cohérence Cardiaque...

Nous vous accueillons dans un lieu magnifique au Nord de l'Aveyron.

Au programme de cette rencontre : des exercices corporels simples pour habiter son corps et développer la Présence, à mettre en pratique dans son quotidien et devenir autonome. Intégrer facilement de puissants outils de gestion du stress et d'ancrage pour cheminer vers plus de paix.

Le matin, échauffement do-in et qi gong (1h, 1h30)  
Cohérence cardiaque (entre 5 et 10 minutes)  
Petit déjeuner façon brunch  
Partages  
Temps libre (ou entretien /soin individuel)  
Cohérence cardiaque  
Temps guidé en nature (si pas trop trop froid)  
Pratique qi gong de fin de journée  
Cohérence cardiaque  
Diner  
Partages  
Une dernière cohérence cardiaque avant le coucher...

Deux bons repas par jour, végétarien, bio et local (adapté aux différents régimes) préparés avec joie par nos hôtes.

Visitez le lieu à cette adresse : [www.lesgranges-ucafol.com](http://www.lesgranges-ucafol.com)

***Animé par Marie Huet***

*Nous prévenir si vous rencontrer une difficulté financière*

*(Séances de réflexologie possibles : 25 euros/45 min)*



**Du 15 février (18h)  
au 19 Février (15h)  
2019**

**Aveyron- les  
Granges d'Ucafol-  
Laguiole**

**TARIFS :  
ACCOMPAGNEMENT  
230 EUROS  
+ 212 EUROS  
HEBERGEMENT EN  
CHAMBRE PARTAGEE ET  
RESTAURATION  
(2 BONS REPAS PAR  
JOUR)**

**Prendre soin de  
son corps et de  
son être au  
quotidien**

**Cheminer  
ensemble vers  
plus de paix**

**INSCRIPTION ET  
RENSEIGNEMENTS :**

[Nature.sensible34@gmail.com](mailto:Nature.sensible34@gmail.com)

Marie : 06.32.67.62.36  
[www.naturesensible.com](http://www.naturesensible.com)