

Fiche d'Inscription 2009-10

(à remplir et à retourner à l'association)

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Profession :

Adresse :

Téléphone :

e.mail :

Je m'inscris **aux ateliers de Yoga de la femme** et H.E 2009-10 de Simiane-Collongue, le samedi matin.

Signature :

(Suivi de lu et approuvé)

Lieu du stage : 8, rue Lambert - Simiane

Participation aux frais* : 235 € (10 ateliers)

Adhésion à l'association :

29 € pour l'année 2009/2010

***Votre inscription vous sera confirmée dès réception de votre chèque d'acompte de 50 €, à l'ordre de l'association Alternatif Concept, à l'adresse suivante :**

Association ALTERNATIF CONCEPT

97, Chemin du Puits du Laurier

13109 SIMIANE COLLONGUE

YOGA

de la Femme et Huiles Essentielles



Un temps pour soi, une fois par mois...

à SIMIANE-COLLONGUE

Thèmes et planning 2009-10

24/10, 7/11, 5/12, 9/01, 6/03, 3/04, 24/04, 1/05, 29/05, 12/06

Recherche de grâce :

- se sentir bien dans son corps, s'assouplir se détendre, apprendre à se masser à travers le souffle

Entretien de la santé et de la beauté

- purification interne et externe, apprendre à éliminer, développer la force physique, se régénérer

Vivre le cycle des règles et maîtriser sa vie :

- apprendre à mieux se connaître, maintenir l'équilibre et l'harmonie au cours d'un cycle qui passe par des changements psychologiques et physiologiques

Les 3 dimensions de la femme :

- la création, la destruction et la sagesse, la conscience de soi, l'harmonisation des principes masculins et féminins

Se relier et augmenter sa capacité sensuelle :

- découvrir et harmoniser les 6 chakras, les 5 éléments et les cinq sens, transcender les sens pour tendre vers la spiritualité.

Ces ateliers vous seront utiles à chaque instant. Ils s'accompagnent d'une découverte et d'une initiation aux principes de bases de l'aromathérapie et de l'olfactothérapie à travers les huiles essentielles.

Ces ateliers proposent un ensemble de techniques issues de plusieurs traditions spécialement adaptées au bien être de la femme (yoga, ayurvéda, massages aux huiles essentielles, relaxation). Nous aborderons tous les aspects de la vie d'une femme liés à sa féminité et offrirons la possibilité de mieux les connaître et d'acquérir une force intérieure, condition d'harmonie avec hommes et enfants et d'un équilibre dans la société. Vous pourrez ainsi renouer avec votre intime féminité dans une recherche d'esthétisme et de plaisir.

Ces 10 ateliers de 2 h 30, vous sont proposés par Alternatif Concept et animés par Kat Eratostène, Professeur de Yoga, un SAMEDI MATIN par mois de 9 h 30 à 12 h



Renseignements et inscription

04 42 94 60 10

Plus d'info sur l'association : alternatif.concept.bbp@orange.fr

<http://alternatif-concept.monsite.orange.fr>

<http://alternconcept.canalblog.com>