

Journée du SOUFFLE - DIMANCHE 13 octobre 2019

Une respiration, un temps pour prendre soin de soi...

9h00	ACCUEIL			
9h30-10h45	YOGA du SON <i>Laure STEHLIN</i>	KIRYUHO – l'art du CHI <i>Emmanuelle BONHEUR</i>	YOGA du SOUFFLE <i>Monica WARREYN</i>	SOUFFLE & MARCHE CONSCIENTE <i>Bernadette DEGROOTE</i>
11h15-12h30	SON & CONSCIENCE CORPORELLE <i>Isabelle SLINCKX</i>	TAI CHI & CHI QONG <i>Aurélie BEQUET</i>	YOGA du SOUFFLE <i>Monica WARREYN</i>	SOUFFLE & MARCHE CONSCIENTE <i>Bernadette DEGROOTE</i>
12h30-13h30	PAUSE LUNCH (apportez votre pique-nique) – collations et boissons offertes			
13h30-14h45	SOPHROLOGIE <i>Nadia LALLEMAND</i>	MEDITATION <i>Nathalie ZAMMATTEO</i>	CHANT <i>Anne QUINTIN</i>	MARCHE NORDIQUE <i>Véronique POUCHAIN</i>
15h15-16h30	SOPHROLOGIE <i>Nadia LALLEMAND</i>	MEDITATION <i>Nathalie ZAMMATTEO</i>	CHANT <i>Anne QUINTIN</i>	MARCHE NORDIQUE <i>Véronique POUCHAIN</i>
17h00	CLOTURE			

Tous les ateliers proposés sont encadrés par des thérapeutes expérimentés.

Informations pratiques :

 Dimanche 13/10/19 de 9 à 17h

 CHN William Lennox

Allée de Clerlande 6 à 1340 Ottignies
(Adresse GPS : Rue du Blanc Ry)

Prix 40€ (30€ pour les membres)

? Ouvert à tou(te)s à partir de 18 ans



Inscriptions & informations :

 info@auseindesfemmes.be

www.auseindesfemmes.be

DIMANCHE 13 OCTOBRE 2019 - JOURNEE DU SOUFFLE



**Participez à notre
journée « Ateliers » pour
(re)trouver votre
souffle...**

Au Sein des Femmes s'investit dans une **prévention active et positive du cancer** et des **maladies chroniques**. Son travail porte sur une **vision globale et intégrative** de la santé et veut permettre à toute personne d'explorer et expérimenter en synergie **3 piliers de santé : corporel, psycho-émotionnel et environnemental**.