Graines de sagesse

JOURNEES SANTE ET RESSOURCEMENT

Naturopathie/Yoga/Art du Toucher

Du Vendredi 25 Août au Dimanche 27 Août 2017

Dans le cadre privilégié de la Villa Pagnon et de son Parc arboré et paisible

Intervenante : Josseline Georges

Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue ROMANS
Tél : 06 85 73 60 24 (Josseline)
Mail : nat.hatha@orange.fr
www.josselinegrainesdesagesse.fr

Déroulement des journées

. Approche de la démarche naturopathique

Petits exposés, conseils et pratiques simples à intégrer dans son quotidien (nutrition, boisson, sommeil, gestes de santé, ect..) pour améliorer sa santé.

. Mouvement, souffle, recentrage

Hatha-yoga, yoga égyptien, do-in, s'alterneront; pour habiter son corps de façon consciente, se détendre, s'assouplir, se dynamiser jusqu'à retrouver une harmonie tonique, un état de présence, d'ouverture et de confiance. Ces pratiques seront basées sur un programme global et complémentaire : étirements, postures, pranayama (pratique respiratoire), exercices énergétiques d'ancrage, relaxations, sons thérapeutiques méditations.

. Art du Toucher (Massages simples de bien- être).

Découvrir la dimension subtile et créative de l'art du toucher...
Vivre un temps pour soi, pour se détendre, pour se relier à son intériorité, pour se ressourcer...
Expérimenter le « donner » et le « recevoir » dans l'accueil, l'attention et le respect...

Seront proposés : (en binôme)

- un massage assis habillé qui permettra d'expérimenter différents aspects du toucher (effleurages, pressions, pétrissages, percussions etc..)
- massages pieds, visage, mains

Ces journées proposées dans un esprit de partage, d'écoute, de respect et de convivialité, vous ressourceront et vous apporteront : bien-être, dynamisme, confiance et joie.

Horaires : Vendredi de 10h à 17h30
Samedi de 9h30 à 17h30
Dimanche de 9h30 à 16h

Lieu :

Ces journées se dérouleront dans la Villa Pagnon, premier lieu historique à Romans dédié au bien-être de la personne humaine.
Nous disposerons d'une salle confortable et chaleureuse, avec possibilité d'aller dans le Parc pour certaines pratiques...
Le repas du midi tiré du sac, sera partagé ensemble ; selon le temps, dans le parc ou à l'intérieur.

Pour des personnes venant de loin ; possibilités d'hébergement, à proximité (hôtels, gites ou chez l'habitant..).
Se renseigner après de Josseline.

L'animation de ces journées sera assurée par :

Josseline GEORGES
Praticienne de Santé Naturopathe/iridologue
Enseignante de yoga/do-in/relaxation, praticienne en massages de bien-être.
Diplômée de L'ASM (Ecole Marchesseau)
Diplômée en Yoga et Do-in par J. Rofidal, Cmfyida, Babacar Khane
Formée à diverses pratiques de massage (Rofidal, F. Mazelin, ARTEC, Tony Neuman)
Exerce depuis 26 ans en cabinet (consultations, massages de bien-être) - anime cours de yoga et relaxation, ateliers , séjours de bien-être, conférences - intervient en milieu social.

Participation financière :

180 €/personne + 5 € (adhésion à Graines de Sagesse)
90 €+ 5€ (RSA, étudiants.. avec justificatifs)
Possibilité de faire des règlements échelonnés.

Suite à votre inscription vous sera adressé une lettre d'informations complémentaires.

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à Josseline Georges 8, rue de Bellevue
26100 ROMANS

Nom .....

prénom .....

Adresse .....

Téléphone .....

Mail.....

Je m'inscris aux journées du 25 au 27 Août 2017

Ci-joint 90 € d'arrhes/personne (au nom de Graines de Sagesse)

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du séjour, les arrhes seront conservés, (en cas de raison grave justifiée, 50% seront remboursés).

SIGNATURE

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à Josseline Georges 8, rue de Bellevue
26100 ROMANS

Nom .....

prénom .....

Adresse .....

Téléphone .....

Mail.....

Je m'inscris aux journées du 25 au 27 Août 2017

Ci-joint 90 € d'arrhes/personne (au nom de Graines de Sagesse)

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du séjour, les arrhes seront conservés, (en cas de raison grave justifiée, 50% seront remboursés).

SIGNATURE