

BULLETIN D'INSCRIPTION (à envoyer à  
Graines de Sagesse, 8 rue de Bellevue 26100  
- ROMANS)

Nom :  
Prénom :  
Adresse :

Mail :  
Tél :

Je participerais aux 4 ateliers ART DU TOUCHER  
BIENVEILLANT  
je joins un acompte de 30 € (conservé en cas de  
désistement de votre part)

Signature



Graines de sagesse

**ART DU TOUCHER BIENVEILLANT**

*Samedis de 14h à 17h*

*9 Mars/13 Avril/11 Mai/1 Juin 2019*

**Intervenante : Josseline GEORGES**

*Naturopathe/Praticienne de massages bien-être,  
enseignante de Yoga et disciplines associées*

**Renseignements : Tél : 06 85 73 60 24**

**Mail : [nat.hatha@orange.fr](mailto:nat.hatha@orange.fr)**

**[www.jggrainesdesagesse.fr](http://www.jggrainesdesagesse.fr)**



A la Villa Pagnon 8, rue de Bellevue ROMANS  
Dans un cadre chaleureux et calme entouré d'un Parc arboré

***PARTICIPATION FINANCIERE : (les 4 ateliers)***

Elle se fera en conscience selon l'estimation de ce que vous apporterez ces ateliers et de vos possibilités financières.

***Adulte : de 80 € à 140 €+ adhésion (6 à 12 €)***

***Enfant de 10 à 13 ans : 45€ à 75€ (Adhésion Famille 12€)***

Il est recommandé de suivre l'ensemble des 4 ateliers mais possibilité d'ateliers à l'unité soit :

***Adulte : de 22€ à 38 €/Atelier (pas d'adhésion)***

***Enfant de 10 à 13 ans : de 13€ à 16€ (pas d'adhésion)***

**LES REGLEMENTS PEUVENT ETRE ECHELONNES**

**ATELIERS**

**« L'ART DU TOUCHER BIENVEILLANT »**

Peut se faire en famille (enfants à partir de 10 ans)

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.....

◇ auto-massages (do-in) qui permettront un équilibrage énergétique global,

**en binôme :**

◇ massage assis de revitalisation (habillé et sur chaise) ,

◇ massages des extrémités (visage et crâne, mains et pieds).

◇ massage du dos (sur table) aux huiles végétales et essentielles.

Ces diverses approches vous permettront d'expérimenter le « donner » et le « recevoir », dans différents aspects du toucher (effleurages, lemniscates, pressions, pétrissages, percussions, enveloppements, etc...) et de développer votre capacité d'accueil, d'attention et de respect de vous-même et des autres.

**DATES : 4 Samedis de 14h à 17h30**

**Samedis 9 Mars/13 Avril/11 Mai/1 Juin 2019**

