



Graines de sagesse



JOURNEES PAUSE/REGENERATION

(Yoga, Voix ou massages)

un samedi par trimestre

**Samedis 29 Novembre – 14 Mars – 9 Mai
de 10h à 18 h**

Coanimées par :

Josseline GEORGES et Claudine SERME

Villa Pagnon "Espace Jacqueline Sant"
8 rue de Bellevue, 26100 ROMANS
Tél : 06 85 73 60 24
Mail: nat.hatha@orange.fr
Site: www.natgrainesdesagesse.fr

Les Samedis 29 Novembre 25 et 9 Mai 26 :

Coanimés par Josseline Georges et Claudine SERME

S'alterneront :

- Des temps pour retrouver **notre vitalité et notre ancrage** (Do-In, routine énergétique, postures de Yoga/sans, conseils de santé).
 - Des temps pour **libérer notre voix**, nous accorder au monde (des jeux vocaux, des rythmes, des polyphonies simples).
- Explorer notre vibration profonde et universelle au travers de mantras et de chants sacrés.



Le Samedi 14 Mars 26 :

Animé uniquement par Josseline Georges

S'alterneront :

- Des temps pour retrouver **notre vitalité et notre ancrage** (Do-In, routine énergétique, postures de Yoga/sans, conseils de santé).
- Des temps d'apprentissage et échanges **de massages simples** (Pieds/mains et visage) pour nous détendre et nous ressourcer dans un partage doux et respectueux.



Les journées se dérouleront de 10h à 18h avec une pause/déjeuner de 12h30 à 14h15 (repas partagé tiré du sac) + pause de 16h à 16h30

Les Animatrices :

Josseline Georges : Naturopathe/Enseignante de yoga et disciples associées/Praticienne de massage bien-être

Claudine Serme : Chanteuse et formatrice en expression vocale

Participation financière :

La Journée : En conscience entre **120 € et 70 €**
+ Adhésion : 3€ par séance.

Bulletin d'inscription (à renvoyer à Graines de Sagesse)
8, rue de Bellevue 26100 - ROMANS/ISERE

NOM Prénom

Adresse

.....

.....

tel

.....

mail

Journées Pause/Régénération

29 Novembre 14 Mars 9 Mai

Acompte de 20% du total + 12 € d'adhésion à Graines de Sagesse

Signature