Marie-Pierre Boudet
Sophrologue diplômée

14 imp. Olivier de Serres
86000 Poitiers

05.49.45.15.31
06.10.86.59.19

Toutes les infos sur :
www.lamaisondespapillons.com

La maison des papillons

ATELIER SOPHROLOGIE ET APPPROCHE DE LA MEDITATION

Rencontre de soi et des autres

Objectifs :
Expérimenter, approfondir ces 2 techniques qui permettent de se recentrer, de se réunir.
Prendre soin de soi dans ses différentes dimensions : physiques, énergétiques, émotionnelles, psychiques et spirituelles.

La relaxation, l'approche du calme intérieur, sont des alliées en même temps que le travail du groupe. Celui-ci permet l'échange, l'attention à soi et aux autres, l'approfondissement de l'écoute, du partage et de la parole habitée.

Coût : 80 euros

Lieu : la yourte de la Maison des Papillons
14 impasse Olivier de Serres
86000 POITIERS

Horaires : 9 h-12 h 14 h-17 h

Mini 6 personnes Maxi 10 personnes

BULLETIN D'INSCRIPTION A UN ATELIER SOPHROLOGIE ET MEDITATION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél. : …. / …./ …./ ... ./…./ Portable : …./ …./ …./ …./ …./

E-mail : .....

SOPHROLOGIE : déjà pratiqué oui ☐ non ☐

Mes disponibilités :

.....

.....

.....

A expédier ou à remettre à :
Marie-Pierre BOUDET
La Maison des Papillons
14, impasse Olivier de Serres
86000 POITIERS