

# STAGE: « CULTIVEZ & DANSEZ LA JOIE »

Yoga du rire & Danse bio-dynamique à Penvenan

Une journée entière pour s'ouvrir à la joie, au plaisir d'être, à la légèreté !

## Le DIMANCHE 20 MARS 2016,

Hall des sports - DOJO complexe sportif - rue des Promenades 22710 PENVENAN

- Vivez et apprivoisez des formes étonnantes de libération, de re-connexion avec votre propre corps
- Riez, entrez dans le mouvement et l'expression corporelle, le yoga du rire, la relaxation profonde
- Progressivement, porté-e par le cadre bienveillance et jovial de cette journée, laissez-vous surprendre par cette découverte, vos potentialités et vos propres ressources créatives et personnelles.

### LE CONTENU

Guidés par les intervenantes, plusieurs temps s'articuleront pour partir à la conquête de l'essentiel :

- Réveil du corps en douceur, exploration du mouvement en musique, invitation respectueusement dans l'expression corporelle pour libérer votre mouvement et votre créativité...
- Expériences libératrices du rire contagieux et spontané, méditation du rire et du sourire...
- ...

Ce stage est ouvert à 8 personnes

### INFOS PRATIQUES :

Tarifs : 77 € la journée.

Dont un chèque de réservation de 40 € (Encaissé uniquement après le stage).

Horaires : 10h - 12h30 & 14h à 17h30 → rendez-vous 10 à 15 minutes avant pour l'accueil ;-)

Lieu : Complexe sportif - hall des sports de Penvenan

EQUIPEMENT : Venir avec une tenue souple, son matériel de confort (plaid, coussins, zafu ..)

et prévoir votre **pique-nique** tiré du sac

INSCRIPTION OBLIGATOIRE en utilisant ce coupon d'inscription : cliquer ici

**Nous nous réjouissons de partager avec vous cette journée intenses en émotions +++**

COUPON D'INSCRIPTION A renvoyer à :

Corinne Vermillard - Espace Sophrologie - 5 rue du Pouliet 22450 La Roche Derrien

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone : .../.../.../.../... Mail .....@ .....

Je soussigné(e) ..... m'inscris au stage de la journée du dimanche 20 mars et verse une réservation d'un montant de 40 € à l'ordre de Corinne Vermillard.

Si annulation après le 12 mars, le chèque de réservation sera encaissé sauf cas de force majeure (maladie, décès).

J'ai pris connaissance des conditions du stage.

Signature :