



ATELIER DECOUVERTE animé par
Christine JEANMASSON
" MOUVEMENTS ENERGETIQUES DE SANTE "

Samedi 19 Octobre 2019
 14 H 30 à 17 H 30



Christine JEANMASSON Energéticienne depuis 6 ans (formation de thérapeute énergéticienne sur 8 mois) – 2 ans de cours en yoga énergétique à Naisey les Granges (formation à l'université du bien être de Samadeva) - depuis 2008, Maître enseignante Reiki et massage assis AMA.

Programme :

Mouvements énergétiques de santé.

- + **L'atelier proposera des mouvements souples permettant de gérer le stress et l'anxiété :**
 Relaxation, soulagement des douleurs, gestion posturale pour le quotidien et au travail, détente musculaire...
- + **Cette séance propose des mouvements doux et précis adaptés à toutes personnes.**
 Automassage de certaines parties du corps permettant par la suite d'être autonome pour soulager les douleurs musculaires, tendineuses, etc.
- + **Apposition des mains permettant un apaisement certain de tout le corps.**
 Des séries précises avec un ensemble de position des mains pour venir soulager ou faire disparaître des douleurs ou mal-être.

Accueil 14 h
(Ouverture de la bibliothèque)

MATERIEL à apporter : Prévoir une tenue confortable et un tapis, une couverture pour s'allonger, (Une petite cale pour la tête si nécessaire).

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

Place limitée à 18 personnes

RENSEIGNEMENTS :
 Tél. 03.81.53.60.81
 Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

(Aucune inscription ne sera prise sans son règlement)

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier découverte Mouvements énergétiques de santé à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsch 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL : MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 12 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 15 €
 ⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY. TOTAL : _____ €



ATELIER DECOUVERTE animé par
Christine JEANMASSON
" MOUVEMENTS ENERGETIQUES DE SANTE "

Samedi 19 Octobre 2019
 14 H 30 à 17 H 30



Christine JEANMASSON Energéticienne depuis 6 ans (formation de thérapeute énergéticienne sur 8 mois) – 2 ans de cours en yoga énergétique à Naisey les Granges (formation à l'université du bien être de Samadeva) - depuis 2008, Maître enseignante Reiki et massage assis AMA.

Programme :

Mouvements énergétiques de santé.

- + **L'atelier proposera des mouvements souples permettant de gérer le stress et l'anxiété :**
 Relaxation, soulagement des douleurs, gestion posturale pour le quotidien et au travail, détente musculaire...
- + **Cette séance propose des mouvements doux et précis adaptés à toutes personnes.**
 Automassage de certaines parties du corps permettant par la suite d'être autonome pour soulager les douleurs musculaires, tendineuses, etc.
- + **Apposition des mains permettant un apaisement certain de tout le corps.**
 Des séries précises avec un ensemble de position des mains pour venir soulager ou faire disparaître des douleurs ou mal-être.

Accueil 14 h
(Ouverture de la bibliothèque)

MATERIEL à apporter : Prévoir une tenue confortable et un tapis, une couverture pour s'allonger, (Une petite cale pour la tête si nécessaire).

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

Place limitée à 18 personnes

RENSEIGNEMENTS :
 Tél. 03.81.53.60.81
 Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

(Aucune inscription ne sera prise sans son règlement)

BULLETIN d'INSCRIPTION atelier découverte Mouvements énergétiques de santé à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsch 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL : MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 12 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 15 €
 ⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY. TOTAL : _____ €

