

Méditer ma Santé

Je vous propose de vous mettre en accord avec la loge énergétique de la saison par des exercices éprouvés que j'enseigne depuis plus de 15 ans. Fruit de ma pratique, de mes formations et de ma réflexion, mon travail original vous permettra de vous harmoniser, de renforcer les organes de chaque saison au bon moment. Vous gagnerez en santé et en autonomie.



Prenez soin de vous.

Méditation coeur-intestin grêle
Mercredi 13 mai et 10 juin 18h-20h à ANGERS



Organisation

Le matériel est fourni :

Vous n'êtes pas obligé à une posture, un exercice. Je propose des adaptations.

Le matériel est fourni : tapis, chaises, fauteuils, coussins, briques...

Les visualisations seront facilitées par des images.

Une pause vous permettra de souffler au milieu de l'atelier.

N'hésitez pas à me contacter pour des spécificités de votre corps.

Septembre et octobre : poumon

Décembre et janvier : rein

Février et mars : foie

Novembre et avril : rate, pancréas

Mai et juin : cœur

Avec
Muriel Gay

Au cabinet : 78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

Inscription par téléphone :
06 83 11 35 57
Par mail : murielgay49@gmail.com

Avec Muriel Gay



Ateliers 5 éléments

un mercredi par mois,
de 18h à 20h à ANGERS



*Méditation,
visualisation,
symbolisme de la loge
énergétique,
exercices physiques
et auto massage.*

*mercredi 17 septembre
mercredi 15 octobre
mercredi 12 novembre
mercredi 17 décembre
mercredi 14 janvier
mercredi 11 février
mercredi 11 mars
mercredi 15 avril
mercredi 13 mai
mercredi 10 juin*

De 18h00 à 20h00

Avec Muriel Gay

Mon parcours



Kinésithérapeute depuis plus de 40 ans, j'ai très vite été interpellée par la limite des traitements localisés appliqués au corps physique.

Je me suis formée à la méthode Mezières puis à l'ostéopathie et à l'énergétique chinoise. Je suis psychopraticienne diplômée en sophro-analyse. Je suis formée aux constellations familiales et systémiques.

Je suis au contact de la méditation de puis plus de 20 ans et je pratique en groupe depuis plusieurs années.

Je suis formatrice certifiée. (concept et animation en séquences pédagogiques)

[Www.famille-cle.com](http://www.famille-cle.com)

Vous faites un métier magnifique!

Alors que vous vous levez tous les jours, que vous travaillez 5 jours sur 7, que vous parlez toute la journée, quand prenez-vous le temps de vous rencontrer, vraiment? Uniquement entre vous et vous-même? Vous êtes dans votre métier de devenir humain et vous faites un métier magnifique mais vous en donnez-vous les moyens? Devenir plus conscient, plus sensible, plus attentif, plus centré, plus entier, plus complet.

Atelier 5 éléments : rate

**12 novembre et 15 avril 18h00-20h00
Angers**



L'enfer, c'est de s'en faire!

Ateliers 5 éléments

LE FOIE : LA FORCE DANS L'ACTION



Distribue le sang

Filtre les toxiques

Assure la qualité des muscles et des tendons

**11 février et 11 mars 18h-20h
Angers. 06831103557
Muriel Gay**



Inscription :

**10 ateliers de 18h00 à 20h00 :
250 euros**

Par atelier : 30 euros

**Avec la gymnastique des 5 saisons :
100 euros pour les 5 ateliers**

200 euros les 10 ateliers.

Nom

Prénom

No Tel :

**Avec
Muriel Gay**

**Au cabinet : 78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako**

**Inscription par téléphone :
06 83 11 35 57**

Par mail : murielgay49@gmail.com