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 20 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.

Organisation :

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

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

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.

Les 10 mercredis :

16 septembre et 14 octobre : poumon

11 novembre : rate, pancréas

9 décembre et 13 janvier : rein

10 février et 10 mars : foie

14 avril : rate, pancréas

12 mai et 9 juin : cœur

Les 5 jeudis :

1 octobre : poumon, gros intestin,

10 décembre : rein, vessie,

28 janvier : rate, pancréas, estomac

1 avril : foie, vésicule biliaire

13 mai cœur, intestin grêle.

Au cabinet : 78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

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

Méditation,
Visualisation
Symbolisme
Exercices
physiques
Auto massage.

Les mercredis autour de l'organe de la saison.

Les jeudis au sujet de la loge énergétique de la saison: organe, viscère et sens associé.

Prenez soin de vous

Mon parcours

Kinésithérapeute pendant 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 Mézières puis à l"ostéopathie et à l'énergétique chinoise.

Je suis maintenant psycho praticienne diplômée en sophro-analyse. Je suis au contact de la méditation depuis plus de 20 ans et je pratique en groupe depuis plusieurs années.

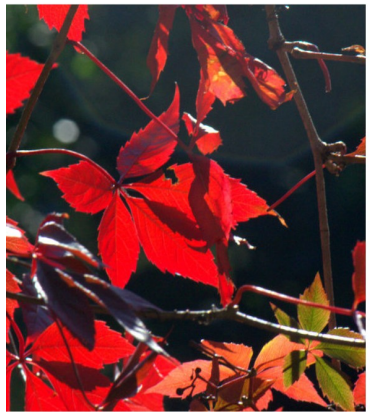
Je suis formatrice certifiée. (concept et animation en séquences pédagogiques)

Www.famille-cle.com

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 des 5 éléménts : poumon



16 septembre
14 octobre
18h00-20h00
Angers

Méditer ma santé®

Inscription :

- **10 ateliers les mercredis de 18h00 à 20h00 : 250 euros**
- **5 ateliers les jeudis matin de 9h30 à 12h30 : 220 euros**

Nom

Prénom

No Tel :

Mail :

Ateliers
5 éléments

Au cabinet : 78 rue Adrien Recouvreur
Angers Tram Bamako

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