

ART de VIVRE le YOGA et l'APLOMB dans le QUOTIDIEN

à Maison Mia

Les Samedis et/ou Dimanches 3/4 octobre - 21/22 novembre

L'aplomb, la verticalité, la "pleine conscience", la détente
ces trésors qui nous sont donnés pour notre vie quotidienne.

- Assis, au travail, au bureau, chez soi, devant l'ordinateur, à table.
- En marchant, en courant, au repos, devant la télé, en lisant, dans le jardin, le métro, son lit.
- Debout en attendant l'autobus, les enfants à l'école, en faisant la queue chez le boulanger.
- En portant son bébé, quand bébé pleure, surtout quand bébé pleure et toute situation stressante.

Des milliards de mini secondes d'attention, de ressenti, de pleine conscience.
Autant de moments où vous ne pensez pas à vos soucis, que d'énergie récupérée !

Venez vivre les 7 clés du BIEN ETRE

Une journée ensemble à la campagne en Haute Normandie

2 ateliers par jour : 10h30/11h30 et 15h/16h ET une journée à la campagne "normale":
préparation des repas, repas, promenade, travail au jardin (à volonté!), repos.

**MAIS...Annie, vigilante, vous rappellera en permanence d'intégrer les 7 clés
du BIEN-ETRE et l'art de les vivre dans votre vie QUOTIDIENNE.**

de 10h à 17h à MAISON MIA

La journée : les 2 ateliers avec les corrections dans la journée: **60€**

Annie ne s'occupe pas de la nourriture. Votre imagination nous réglera.

Avec conjoint et enfants si vous le désirez : me téléphoner pour précisions et aménagements.

Renseignements inscriptions : Annie : 02 35 56 65 53

Annie Aubrun a découvert le yoga et l'aplomb (la verticalité) à 50 ans grâce à une sciatique récurrente, aujourd'hui totalement disparue. Elle a enseigné le yoga pendant 15 ans et partage aujourd'hui son expérience avec l'heureuse vitalité de ses 85 ans.

MAISON MIA Hameau de Coqueréaumont
184 Rte des Bois 76560 St Laurent en Caux

0033 (0)2 35 56 65 53 – 06 16 09 08 90

annie@maison-mia.com - www.maison-mia.com