

**Samedi 17 octobre 2015**  
**journée à l'écoute de soi**

Maison Mia  
chez Annie Aubrun 184 route des bois  
76560 St Laurent en Caux

**Le Yog'Aplomb et Bain de forêt**  
**+ exceptionnel 18h mini conférence**

**De 10h à 12h30 : Atelier Yog'Aplomb** animé par Annie AUBRUN

**Le yoga et l'aplomb (la verticalité), la relaxation, la pleine conscience dans les gestes de la vie quotidienne en supprimant les tensions inutiles pour soulager et protéger dos et genoux**

Les Ateliers comprennent un cours dans la salle et les gestes de la "vie quotidienne" dans le jardin ou ailleurs sous le regard attentif d'Annie.

[www.maison-mia.com](http://www.maison-mia.com) [www.yogaplomb.com](http://www.yogaplomb.com)

**Annie Aubrun Patrix Créatrice du Yog'Aplomb**

Après une vie riche d'expériences diverses Annie découvre le yoga à 50 ans suite à une grave sciatique. Après une formation intensive avec Noëlle Perez, Annie enseigne le yoga pendant 15 ans, écrit son livre, aujourd'hui réédité et crée Maison Mia. Depuis 2014 Annie enseigne ce qu'elle nomme le **Yog'Aplomb et les 7 clés du Bien Etre,**

**De 12h30 à 14h :** Repas végétal (sans gluten, ni lactose) réalisé par Cécile **Cécile Pinglier-Chéron, animatrice et créatrice en cuisine végétale vitalité.**

**De 14h30 à 17h : Atelier Bain de forêt**

Pour une **conversation avec l'esprit des arbres** animé par Martine POIRIER

Suites à des expériences personnelles avec le monde des arbres, elle reçoit des **messages de vie.** Au cours de la balade en forêt, accompagnée de Martine, vous découvrirez la **connexion simple avec le monde végétal,** témoin d'un fragment de notre origine pour se recentrer sur soi-même.

Ces outils précieux seront vos **guides de méditation** pour respirer, regarder, écouter, ressentir autrement l'essence de Dame Nature.

Un autre monde subtil nous entoure...

**Martine Poirier Accompagnatrice avec l'esprit des arbres**

**A 18h mini conférence**

**+ atelier découverte** avec Vincent Saas Artiste Sculpteur sur pierre - Auteur – Conférencier - Art sacré de la Terre - Acupuncture de la Terre

**Samedi 17 octobre 2015**  
**journée à l'écoute de soi**

Maison Mia  
chez Annie Aubrun 184 route des bois  
76560 St Laurent en Caux

**Le Yog'Aplomb et Bain de Forêt**

**Inscription et règlement à Annie Aubrun**

Tel 02 35 56 65 53 ou 06 43 10 03 50

[annie@yogaplomb.com](mailto:annie@yogaplomb.com)

**OU**

**Inscription auprès de Martine Poirier**

Tel 06 83 56 16 65

[m.poirier27@yahoo](mailto:m.poirier27@yahoo)

**OU**

**Inscription auprès de Cécile Pinglier-Chéron**

Tel 02 35 96 34 79 ou 06 08 04 52 49

[cecile-cuisine-pour-la-vie@live.fr](mailto:cecile-cuisine-pour-la-vie@live.fr)

**TARIF** pour la journée avec repas inclus : **65,00 euros par personne**

**Règlement à l'inscription et encaissement du chèque le jour de l'atelier.**

---

**Fiche d'inscription**

Nom Prénom

Adresse

Tél.

e.mail

Nombre de personnes :

Tarif pour la journée :

Numéro du chèque :

*Annie, Martine et Cécile*

*Vous attendent pour un moment de convivialité et d'échange.*

*« Forêstement d'Aplomb »*