



Bien-être
centre

PLEINE CONSCIENCE (SMIRTI).

Jour 1

9h00 - 9h15	Intro
9h15 - 9h45	Méditation Bols de Quartz
9h45 - 10h00	Retro alimentation Méditation
10h00 - 10h45	Pleine Conscience de mes émotions.
10h45 - 11h00	Pause
11h00 - 12h00	Exercice integration theme.
12h00 - 14h00	Pleine conscience de ma façon de me nourrir - LE DÉJEUNER
14h00 - 14h30	Méditation Hypnose
14h00 - 14h45	Pleine Conscience de me posture.
14h45 - 15h00	Pause
15h00 - 16h00	Exercice integration theme.
16h00 - 17h00	Feedback - Réponses aux questions
17h00 - 18h00	Pleine conscience de ma façon de me nourrir - LE DINNER
18h00 - 19h00	Cérémonie de clôture jour.

Jour 2

9h00 - 9h15	Intro
9h15 - 9h45	Méditation - 10 Mouvements Sacrés
9h45 - 10h00	Retro alimentation Méditation
10h00 - 10h45	Pleine Conscience de mes mouvements
10h45 - 11h00	Pause
11h00 - 12h00	Exercice integration theme.
12h00 - 14h00	Pleine conscience de ma façon de me nourrir - LE DÉJEUNER
14h00 - 14h30	Méditation Bols de Quartz - Pleine conscience de mes visualisations.
14h00 - 14h45	Pleine Conscience de mes pensées.
14h45 - 15h00	Pause
15h00 - 16h00	Exercice integration theme.
16h00 - 17h00	Feedback - Réponses aux questions
17h00 - 18h00	Me sentant heureux- Cérémonie de clôture.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

www.bienetrecentre.ch





Bien-être
centre

SEMINAIRES BIEN - ETRE CENTRE 2021

Delémont, le _____ de 2021.

Séminaire:	
Nom :	
Prénom	
Date de naissance :	
Heure de naissance :	
Ville et pays :	
Vous avez entendu parler du séminaire par :	
Téléphone :	
Email:	

MODE DE PAIEMENT : Effectuer le paiement à CH55 8080 8008 8475 0792 1. En faveur de : Maria Victoria Roger. Chemin des Tilleuls 2. 2842 Rossemaison.

Les annulations doivent être faites 72 heures plus tôt, ou la totalité de la valeur du séminaire sera facturée.

OBLIGATION DE CONFIRMER L'INSCRIPTION :

Envoyez le formulaire d'inscription à l'email info@bienetrecentre.ch ou par WhatsApp au 76 3821698. Ce formulaire doit être envoyé 5 jours avant le début du séminaire.

Rue du 23 Juin 22. 2800 Delémont - Switzerland

info@bienetrecentre.ch

<https://www.facebook.com/bienetrecentre>

+41 071 382 1698

www.bienetrecentre.ch

