



Bien-être
centre

PLEINE CONSCIENCE (SMIRTI).

Jour 1

9h00 - 9h30	Méditation.
9h30 - 10h30	Pleine conscience de l'image de moi-même. Auto observation.
10h30 - 11h30	Exercice pratique.
11h30 - 12h30	Pleine conscience de mon esprit. Pensées involontaires.
12h30 - 14h00	LE DÉJEUNER
14h00 - 15h00	Sentir chaque partie de mon corps. (Techniques de respiration).
15h00 - 16h00	Pleine conscience de mes émotions.
16h00 - 17h00	Déconnexion - Connexion.
17h00 - 18h00	Pleine conscience de ma communication.
18h00 - 19h00	La cérémonie. Trouver mon équilibre.

Jour 2

9h00 - 10h00	Synchroniser les chakras. Méditation de massage sonore.
10h00 - 11h00	Automassage avec réflexologie.
11h00 - 12h30	Pleine conscience des autres.
12h30 - 14h00	LE DÉJEUNER
14h00 - 15h00	Perception de mon environnement (dynamique).
15h00 - 16h00	Décharge motrice - Pleine conscience de mon stress.
16h00 - 17h00	Pleine conscience de mes mouvements et activités - Ostéopathie.
17h00 - 18h00	Pleine conscience de mes visualisations.
18h00 - 19h00	Me sentant heureux- Cérémonie de clôture.

Investissement : 350 CHF par personne.

Exigences : Apporter des vêtements confortables. Laissez vos portables à l'entrée du séminaire.

Compris : Matériels du séminaire. 4 repas et rafraîchissements. Hébergement.

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

