

"Joie du Corps, du Cœur et de l'Esprit"

STAGE AVEC FRERE JEAN - PIERRE du 11 au 16 OCTOBRE 2019

JOUR	10 h à 11 h 30	11 h 45 à 13 h 15	13 h 15 à 14 h 30	14 h 30 à 16 h 30	17 h à 18 h 30
VENDREDI 11	Jean-Pierre GAUTIER				PRESENTATION ATELIERS
SAMEDI 12	méditation QI GONG	Cécile DONZALLAS ou Martine FELIX sophrologie relaxation	temps libre	Claire RENOUARD DANSE LIBRE Salle de la Biollayte	Shantal REMUS YOGA DU CACHEMIRE
DIMANCHE 13	méditation QI GONG	Shantal REMUS YOGA DU CACHEMIRE	REPAS PARTAGE Méditatif puis échange	MARCHE MEDITATIVE en cas de pluie sophrologie	Jean-Pierre GAUTIER méditation QI GONG
LUNDI 14	méditation QI GONG	Cécile DONZALLAS ou Martine FELIX sophrologie relaxation	temps libre	Jean DUQUESNOIS CHANT	Cécile ou Martine sophrologie OU MARCHE MEDITATIVE
MARDI 15	méditation QI GONG	Martine FELIX sophrologie relaxation	temps libre	Martine BUENSOS CHANT	Cécile DONZALLAS sophrologie OU MARCHE MEDITATIVE
MERCREDI 16	méditation QI GONG	Shantal REMUS YOGA DU CACHEMIRE	temps libre	LA JOIE DANS MA VIE expression libre échanges	Jean-Pierre GAUTIER QI GONG CONCLUSION

titre des ateliers **S.Remus** : Yoga du Cachemire ou la joie incarnée
et **M.Buensos et Jean Duquesnois**: le souffle et le chant, vecteur de bien-être
intervenants **M.Felix et C.Donzallas** : entrer dans l'expérience, dans le sophrologie
C.Renuard : Danse libre

MARCHE MEDITATIVE décalée en cas de pluie