

Journée de Zénitude

Pour le bien-être du corps et de l'esprit!

*Nous vous proposons un tout nouveau concept alliant
séances Zen et marche méditative.*

Faites vibrer vos sens et reconnectez-vous à votre moi intérieur.

Personne ressource : Sylvie Roussel

Les séances Zen sont centrées sur :

- *la présence à soi,*
- *la présence au corps et à ses cinq sens,*
- *la préparation musculaire en douceur avant une marche longue distance,*
- *la restauration de l'énergie après une journée de marche.*

Matériel requis pour les séances Zen :

- *matelas de sol de type yoga ou l'équivalent,*
- *vêtements amples et confortables pour bouger (style jogging),*
- *chandail et bas chauds, au besoin*
- *petite couverture ou grande serviette,*
- *bouteille d'eau.*

Important : apportez votre lunch pour le dîner. *Le thé et le café sont fournis.*

Date : ***le samedi 22 septembre 2018***

Heure : ***9 h 30 à 16 h 30***

Lieu : ***Saint-Damien-de-Buckland (Lac Vert)***

Coût : ***50 \$/personne (40 \$ pour les membres privilèges 2018)
80 \$/deux personnes***

Apportez votre lunch

RÉSERVEZ votre place dès maintenant en communiquant à
[*espacecorps@hotmail.com*](mailto:espacecorps@hotmail.com)

Pour plus d'infos, visitez www.zénitude.info