



Vivre l'instant présent ...

vous propose **un atelier qui nous veut du bien :**

Retrouver la souplesse et le calme intérieur

à Saint-Jorioz samedi 1er et dim 16 octobre 2022
de 9h30 à 11h30

www.natureveritable.com

Présentation

Vous êtes attiré(e) par la méditation, la pleine conscience ... sans savoir par quel bout commencer ?

C'est normal ..., il n'y a pas de bout.

Au bord du lac d'Annecy, l'**invitation** est de mettre le pied dans l'étrier de l'instant présent.

Cela constitue une chance de **retrouver le parfum de notre véritable nature.**

Les exercices de **Qi Gong bâton** permettent de faire circuler l'énergie et de mobiliser l'ensemble du corps. L'étirement des psoas prévient notamment les sciatiques.

Les mouvements seront suivis d'une **méditation guidée** (assis(es) sur un tabouret).

- * Vêtements souples pour les mouvements. Pour le temps d'assise immobile, selon la météo, veste chaude, coupe-vent.
- * Baskets ou chaussures souples
- * Tabouret (j'en ai à prêter)



Organisation

Accueil à partir de 9h15 pour un début d'activité à 9h30.

Lieu de RDV (**accessible à vélo** par la piste cyclable) précisé à l'inscription.

Participation : 12 € / séance

Inscription préalable par mail ou par téléphone

Contact : Jean-François Cornachon
accompagnateur en montagne et en retour
au présent, professeur de yoga depuis 1996
74270 Menthonnex-sous-Clermont
Tél : 06 87 01 26 02
Courriel : natureveritable@yahoo.fr
N° Siret : 47773826400019