



STAGE FELDENKRAIS MÉDITATION

Le Samedi 1er Août et le Dimanche 2 Août

Jour 1

Arrivée 9h30

- 9h30 - 10h 30..... Méditation (pleine présence)
- 10h45 - 12h15Feldenkrais (la force du bassin)
- 12h30 - 13h30 Repas
- 13h30 - 15h00..... Pause (sieste, ballade...)
- 15h30 - 17h00..... Feldenkrais (la colonne vertébrale)
- 17h15 - 18h 30Méditation (bienveillance)
- 19h 00 Repas
- 20h00 - 21h00..... Temps d'échange

Jour 2

- 8h30 - 10h00.....Feldenkrais (la respiration)
- 10h15 - 10h45Méditation, spiritualité, religions
- 11h00..... Messe (pour ceux qui souhaitent y participer)
ou promenade
- 12h30 -13h30..... Repas
- 13h30 - 14h00Pause (sieste, ballade...)
- 14h00 - 15h30...Feldenkrais (le centre de gravité)
- 15h45 -1 7h 15Méditation (Confiance en soi)
- 17h30 - 18h30..... Reprise et synthèse

*L'inscription ne sera validée qu'à réception du chèque de caution
chèque de caution 50 EURO à adresser à D Levillain
25 Grand Rue 30700 Saint Quentin La Poterie*

LIEU: DOMINICAINES DES TOURELLES

751 Route de Ceceles,
34270 Saint-Mathieu-de-Trévières
04 67 55 20 62

TARIFS

Stage (par personne)

*(Chèques de caution à l'ordre de D Levillain –
un nombre minimum de participants est requis)*

- Participation aux frais communs..... 30 €
- Enseignement Feldenkrais 70 €
- Méditation (reversé à Haïti Solidarité) 40 €

Hébergement possible sur place

(à retenir directement possibilité d'arriver la veille)

- Une nuitée, chambre + petit déjeuner 25 €
- Un repas de midi14€x2..... 28 €
- Un Repas du soir..... 10 €

