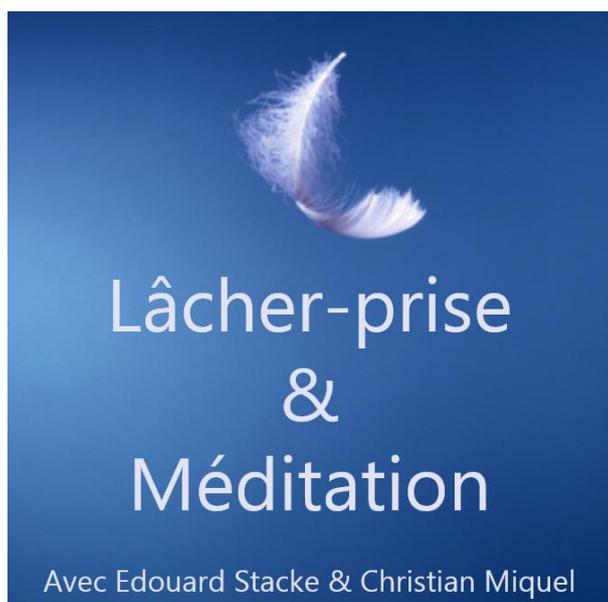




piscine AquaZena

Ville d'Issy-les-Moulineaux

Dimanche 19 mars 2017, de 11h00 à 18h00
A la Piscine AquaZena



Après la découverte de la soirée Zen du 3 mars dernier, venez prolonger l'exploration de pratiques de bien-être et d'équilibre du corps et de l'esprit, avec la respiration consciente, la méditation de pleine conscience (MBSR), l'aqua-relax. Venez prendre du recul, vous recentrer, vous abandonner avec confiance, découvrir sérénité et paix intérieure. Vous serez accompagnés par deux praticiens expérimentés, auteurs et formateurs.

Edouard STACKE : Coach international, ancien professionnel de la santé, Créateur de la méthode Vital'Respir, Président de l'A.P.R.E.S, auteur de « Les vertus de la respiration », « La liberté de s'accomplir »

Christian MIQUEL : Psychosociologue, Philosophe, Formateur méditation mindfulness MBSR, Auteur de « Pratiquer la pleine conscience », « Haïkus et méditation » (Editions Jouvence),

A . P . R . E . S
ASSOCIATION A BUT NON LUCRATIF

Bateau Le Flegmatique
Face 50 Quai Alphonse Le Gallo
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 0687065472 - 0680421149
www.respirologie-france.com

PROGRAMME

11H00 : Accueil à la cafétéria. Partage des attentes, introduction à l'importance du souffle et à la respiration consciente, avec Edouard Stacke

12H15 : Pratique de la méditation de pleine conscience, avec Christian Miquel (Salle Fitness)

13H30 : Pause pique-nique sur place

14H00 : Lâcher-prise en piscine (petit bassin), avec Edouard Stacke

15H30 : Pause

15H45 : Pratique de la méditation de pleine conscience, avec Christian Miquel (Salle Fitness)

17H15 : Partage d'expériences, questions-réponses, conclusion

18H00 : Clôture

MODALITES PRATIQUES :

Venir avec des vêtements souples, pour bouger facilement, un maillot de bain et une serviette de bain pour l'Aqua-relax.

Nous vous recommandons d'amener quelques provisions pour un pique-nique en commun rapide et frugal : bouteille d'eau, salade, fruits secs/ fruits frais, biscuits de céréales. Distributeur de boissons chaudes sur place.

Date et horaires : dimanche 19 mars, de 11h00 à 18h00

Lieu : Piscine AquaZena – 140-144 promenade du verger – 92130 Issy-Les-Moulineaux

Participation : 80 € pour la journée (hors déjeuner).

Inscription : par mail à edouard.stacke@100ways.net ou par téléphone/ SMS : 06 80 42 11 49. Confirmer par courrier à l'adresse d'A.P.R.E.S ci-dessous, avec le chèque de règlement à l'ordre de l'A.P.R.E.S

A . P . R . E . S
ASSOCIATION A BUT NON LUCRATIF

Bateau Le Flegmatique
Face 50 Quai Alphonse Le Gallo
92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 0687065472 - 0680421149
www.respirologie-france.com