

# Et si on lâchait prise ?

## Les 8, 9 et 10 juin 2018 à Marseille

Une démarche personnelle de trois jours dans un joli cadre méditerranéen,  
pour avancer sur le chemin du lâcher-prise :  
laisser partir de vieilles habitudes qui nous ralentissent, vivre une vie plus équilibrée et apaisée



### Un programme



Trois jours dans un havre de paix,  
des exercices de coaching et de  
yoga, des échanges pour  
apprendre des autres

*Un contexte idéal pour faire un  
break printanier*



### Votre énergie



Prendre conscience de son souffle  
pour sentir ce qui se passe dans son  
corps et se rendre disponible pour  
accueillir l'instant présent

*Une pratique millénaire propice  
à la stabilité intérieure*



### Votre chemin



Plusieurs approches de travail sur  
soi proposées par une coach  
certifiée pour ancrer les bienfaits  
de vos découvertes

*« Pour-suivre » son voyage  
personnel*

## Tarif : 390 € les trois jours

*Prix ttc Comprend les pratiques de yoga, les temps d'échanges et de réflexion, l'accompagnement d'un coach, la location de la salle, les pauses et tapis de yoga. Les repas, l'hébergement et les transports ne sont pas inclus.*

**Béatrice et Séverine vous guident...**



Deux professionnelles complices qui croient qu'en se changeant on peut changer le monde !

*Leur ambition* : Partager leur expérience pour inviter à la prise de recul. Vous faire ainsi découvrir, dans la bonne humeur, quelques clefs pour une vie plus équilibrée et plus libre.



Béatrice Melin 06.12.05.75.08 - Séverine Dalloz 06.51.74.40.71

[www.1-step-beyond.com](http://www.1-step-beyond.com)

# Bulletin d'inscription au weekend des 8, 9 et 10 juin 2018 à Marseille

## Présentation du weekend

**Horaires :** Accueil sur place le vendredi matin à partir de 8h30, démarrage à 9h

Fin des ateliers à 17h30 temps libre jusqu'au diner

Déjeuner et diner à la fortune du pot, dernière séance après le diner et fin de la journée vers 21h30

Le dimanche, démarrage matinal et fin de la journée à 16h00. Petits déjeuners libres et repas à la fortune du pot

## Une journée type

- ♥ Démarrage de la journée par une séance de yoga matinale
- ♥ Exercices de coaching et apports sur le thème du lâcher-prise : qu'est-ce que je lâche ? Comment je m'y prends ? Qu'est-ce que je risque ?

### Déjeuner à la fortune du pot - chacun partage ce qu'il apporte

- ♥ L'après-midi, micro-sieste active ou marche consciente
- ♥ Pratique-s de yoga
- ♥ Exercices pour approfondir le thème des 3 jours
- ♥ Échanges, apprentissages, voies de développement

## Je m'inscris au week-end des 8, 9 et 10 juin 2018 à Marseille :

NOM

PRENOM

Téléphone :

Email :

Je règle le montant de 390 € pour les trois jours.

*Veuillez cocher ci-dessous le mode de paiement :*

- ☺ Je règle par chèque à l'ordre d'Alidade, à adresser : 36 bl Baille, 13006 Marseille. *Votre chèque ne sera encaissé qu'en juin 2018.*
- ☺ Je demande à régler par PayPal et souhaite recevoir la facture à l'adresse mail ci-dessus.

Je souhaite une facture au nom et l'adresse ci-dessous :

Date et signature

## Renseignements pratiques

Le lieu du stage n'est pas confirmé, ce sera à Marseille. Nous vous enverrons les informations. Prévoyez une tenue pour pratiquer le yoga, une tenue décontractée pour la journée, des chaussures confortables pour marcher, un maillot de bain, vos lunettes de soleil et un vêtement un peu plus chaud au cas où !

Béatrice Melin 06.12.05.75.08 - Séverine Dalloz 06.51.74.40.71

[www.1-step-beyond.com](http://www.1-step-beyond.com)