

Et si on lâchait prise ?

Les 20 et 21 octobre 2018 à Marseille

Une démarche personnelle de deux 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



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

Un contexte idéal pour préparer l'hiver



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 : 260 € les deux 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

Bulletin d'inscription au weekend des 20 et 21 octobre 2018 à Marseille

Présentation du weekend

Horaires : Accueil sur place le samedi matin à partir de 9h, démarrage à 9h30

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

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

Le dimanche, démarrage matinal et fin de la journée à 16h00. Petit déjeuner libre et repas à la fortune du pot

Déroulement d'une journée

- ♥ Démarrage de la journée par une séance de yoga matinale
- ♥ Exercices de coaching et apports sur le thème du lâcher-prise
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 2 jours
- ♥ Échanges, apprentissages, voies de développement

[Je m'inscris en ligne en cliquant ici](#)

[Je m'inscris par courrier au week-end des 20 et 21 octobre 2018 à Marseille :](#)

NOM

PRENOM

Téléphone :

Email :

Je règle le montant de 260 € pour les trois jours.

Veillez 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 octobre 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

Ces deux jours se déroulent au [Château Beaupin à Marseille](#). Prévoyez pour ces deux jours une tenue décontractée et confortable pour la pratique du yoga et des vêtements un peu plus chauds pour le soir