



En Octobre ...

POUR MIEUX CHEMINER
VERS SON ÉCOLOGIE
INTÉRIEURE...

Alimentation :
Mardi 2 à 18h30
avec ou sans gluten :
Comment choisir ?

Soirée partages avec Frédérique
BARRAL, éditrice NIEPI , ateliers
culinaires

Mouvements - Détente

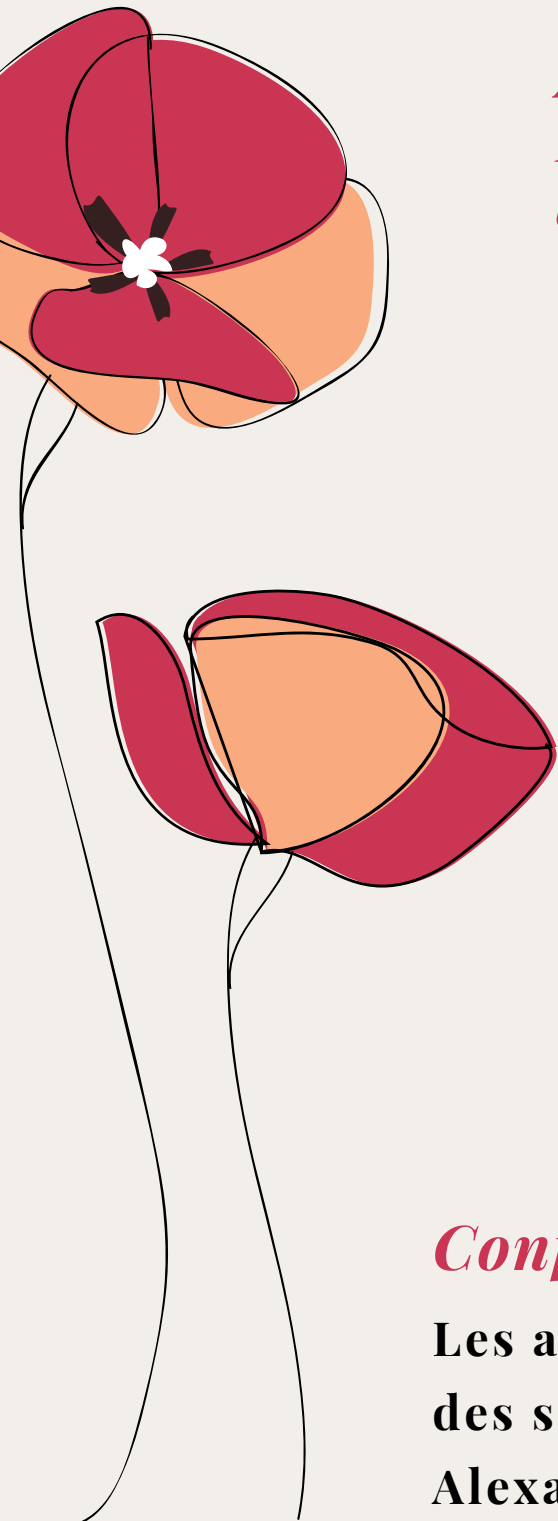
Samedi 6 à 14 h Brain Gym avec Erika

Lundi 8 à 17h Yoga avec Chloé

Mardi 9 à 16 h QI CONG avec Denis

Conférence - Découverte

**Les accords toltèques au rythme
des saisons présenté par Pierre
Alexandre MORALES Mardi 9 à
19h MDVA entrée 5 eur adhérents**



un samedi vitaminé

Samedi 13 de 10h à 13h

YOGA avec Sylvain et une
pause vitaminée avec des jus
de fruits frais

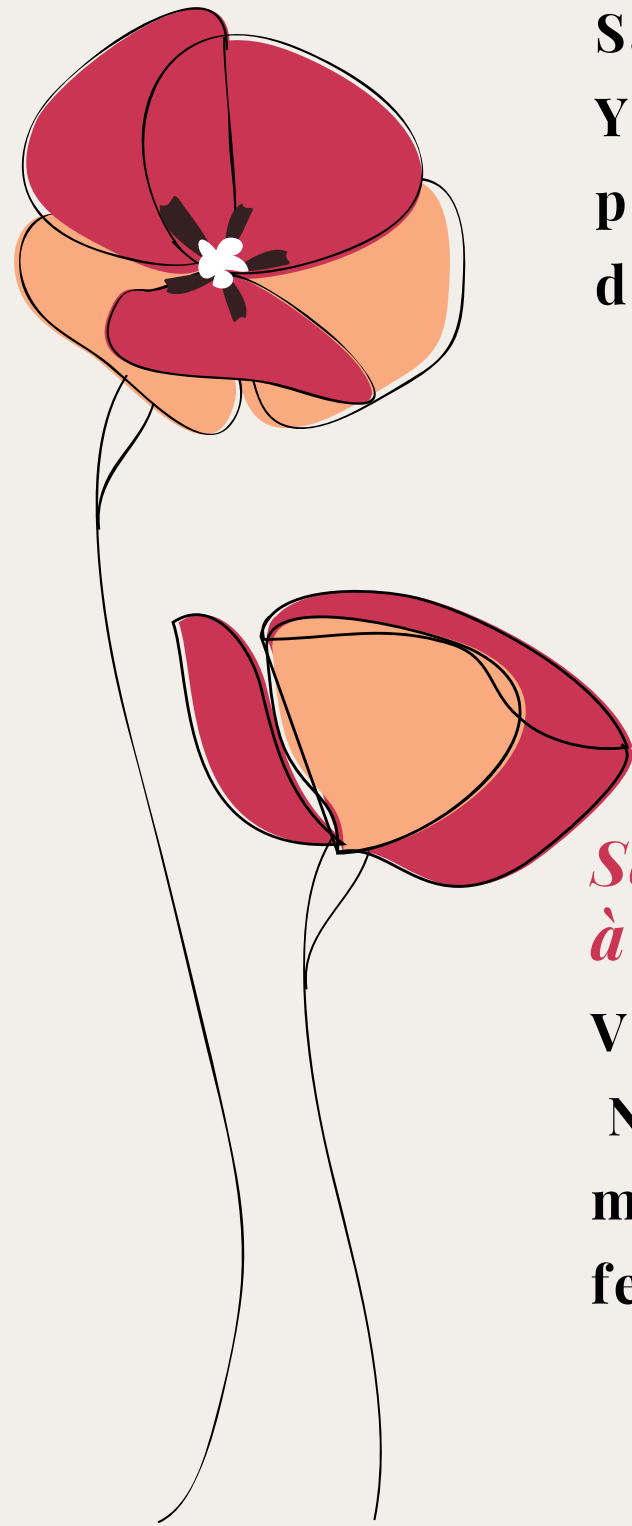
Atelier d'écriture

Mercredi 17 à 10h avec Claire
"Accepter de vivre au présent,
un chemin vers l'apaisement"

Se retrouver, se reconnecter à soi...

Vendredi 19 à 14h

Nathalie vous propose un
moment de partage entre
femmes.



*Renouons avec les 4 bases naturelles de
notre équilibre :*

*RESPIRATION - MOUVEMENTS -
ALIMENTATION - ENVIRONNEMENT*

*Mettons en place des gestes écologiques
simples et apprenons ensemble à pratiquer
des méthodes basées sur l'accompagnement
global de nos organismes. l'équipe d'En'Vie*