

STAGE DYNAMIQUE MENTALE

Méthode de Méditation Dynamique

**Développer ses facultés mentales à l'aide
d'outils pratiques et apprendre à les intégrer
dans son quotidien.**

**à GRENOBLE : 2 sessions de 3 week-ends
(indissociables)**

10 et 11 septembre 2011

30 avril et 1^{er} mai 2011

8 et 9 octobre 2011

28 et 29 mai 2011

5 et 6 novembre 2011

25 et 26 juin 2011



STAGE ETE

DU 18 AU 23 JUILLET 2011

RELAXATION

Devenir Artisan de son Mieux-Etre

Une semaine pour vivre avec soi, en pleine nature, prendre du temps pour soi.

Dans le programme est prévu également un cours de cuisine, sortie découverte (5 sens), sortie (marche consciente), sortie en attelage, visite à la ferme...

Logement en gîte de pleine nature

Les Morlières

(secteur Trièves – Vallée classée « Parc du Vercors »)

Demande de renseignements et documentation par mail :

mireille.barneoud-arnoulet@wanadoo.fr (ou)

Tél : 0476723850 - Port : 067654355

site : www.chrisalide.com