

Programme Zoom de Noël

Les vacances de Noël sont souvent source de fatigue liée aux rassemblements familiaux, à des repas parfois trop copieux, à la faible luminosité.

Le programme « Zoom de Noël » est un soutien pour cultiver l'énergie chaque matin et garder bonne humeur et sérénité.

Aucune obligation, une liberté totale, de vous connecter aux sessions matinales ou au stage du Dimanche, en fonction de vos possibilités. Chaque période de cours ou de stage sera totalement indépendante et accessible aux débutants qui ont démarré cette année.

Les dates :

Samedi 20 : 10h-11h30

Semaine de Noël :

Lundi 22, Mardi 23, Mercredi 24, Vendredi 26 : Pratique matinale 9h-10h

Stage de Noël : Dimanche 28

10h-12h et 15h-17h : Travail en profondeur

Semaine du jour de l'an :

Lundi 29, Mardi 30, Mercredi 31, Vendredi 2 : Pratique matinale 9h-10h

L'activité pendant les cours sera variée : Mobilisation, Qi-gong, Méditation et amènera de la détente, un soutien énergétique pour toute la journée, parfois chargée...

Le stage du Dimanche 28 consistera en des pratiques plus poussées, en se donnant plus de temps pour un travail en profondeur. Un groupe WhatsApp spécifique permettra de s'organiser. Pour le règlement, vous ne réglez que les sessions auxquelles vous avez assisté avec un **tarif libre** pour s'adapter à toutes les bourses. Le tarif "conseillé" est entre 5 et 10 euros de l'heure et vous pourrez effectuer votre règlement par chèque ou par virement bancaire à la fin du programme

Pour participer, il suffit de vous inscrire par mail : arnaud.semains@gmail.com pour être inscrit dans le groupe "Zoom de Noël" et vous recevrez par mail les liens de connexion Zoom avant chaque cours

Pour tout renseignement complémentaire : mail ou téléphone 07 77 37 35 67