

Passez un après-midi hors temps ...

... en respirant la vie, en vous laissant guider et inspirer ici et maintenant dans différents ateliers de bien-être par le mouvement, la nature et la connaissance de soi.

Dans un endroit enchanté en campagne fribourgeoise. Nous serons accompagnés par un jeune musicien de « Handpan ».



Les hôtes qui vous accueillent sont



Alexa Cotting



Bettina & Tabea Ebnetter



Sandra Liechti



6 mai 23
13h - 17h45



Château de Courtaney
1754 Avry-sur-Matran



tina.ebnetter@gmail.com
jusqu'au 26 avril

Atelier 1 : yoga et mouvement. Durée : 60 min. (places limitées à 6 p.)

Atelier 2 : moment de « pleine conscience » Durée : 60min.

Atelier 3 : « pleine conscience » en nature. Durée : 60min.

Atelier 4 : analyse de mains individuel. Durée 30 min. (places limitées à 4 p.)

Prix découverte!



PRIX

CHF **111.-/88.-** pour AVS et étudiantEs, y est inclus petite collation et thé/eau

TENUE

confortable, pour le yoga et du mouvement doux

PAIEMENT

CH 52 0900 0000 3037 8914 5 ou par TWINT au 077 487 56 44 (Tabea Ebnetter) directement avec l'inscription

Svp. **inscrivez-vous aux ateliers 1 et 4** car les places sont **limitées**. Les autres ateliers peuvent être choisis sur place. Les inscriptions seront gérées par le principe de « premier arrivé, premier servi ». **Délaï d'inscription: 26 avril, 2023**

Passez votre inscription à Bettina par e-mail à tina.ebnetter@gmail.com ou par le talon dessous. Les frais d'inscriptions doivent être payés en même temps que l'inscription. L'assurance incombe aux participantEs.

Plus d'info sur les moments en pleine nature et sur l'analyse des mains sous : revailestoi.ch et liechti-handanalyse.ch

Nous sommes à disposition pour toutes questions. N'hésitez pas à contacter Bettina Ebnetter au 077 485 17 21 ou Alexandra Cotting au 079 253 31 39.

Nous nous réjouissons des passer ce moment d'inspiration et d'action avec vous !
Cordialement

Alexandra, Bettina, Sandra et Tabea

Nom et prénom



Atelier 1



Atelier 4

Adresse e-mail

Remarques