Bon pour
3 séances
de méditation et relaxation
de groupe
Durée : 3 x **1h**

(valable 4 mois pour la première séance)

Bienvenu-e à « Un chemin pour soi ».

*Je vous invite à partager une portion de ce chemin qui mène vers un **mieux-être** physique ou psychologique. Que vous puissiez (re)trouver cette part de **joie** qui anime les sourires.*

*Prendre un temps pour **se connecter à notre être**, nous relier à **ce qui vit en nous**, nous **relier au monde**. Vivre l'**instant présent**. Un temps pour se **détendre**, se relaxer.*
*Je vous propose des méditations de **pleine conscience** guidées, des techniques de **relaxation**, des **mouvements de détente**, des **visualisations**, des points **d'accupressure**, comme un coffre à outils dans lequel vous pourrez puiser au jour le jour selon ce dont vous avez besoin.*

*Je m'appelle Anthony Bromey. Je suis attiré par la santé naturelle et le bien-être **depuis 30 ans**. Beaucoup de lectures, de pratiques, d'expériences diverses, de rencontres et un jour, j'ai ouvert les portes d'écoles de santé naturelle et d'étude de soi: **numérologie** (Magali Volpes Bahuaud), **shiatsu HEH** (Patricia Fantini), **phytothérapie**, **aromathérapie** et **fleurs de Bach** (École des Plantes), **magnétisme humaniste** (Sébastien Berger), **médiation** (SEVE, institut tibétain de Huy, Maison de l'inspirde Paris,IFAPME,etc.)*

Anthony Bromey
0486/98 98 92
info@uncheminpoursoi.be
www.uncheminpoursoi.be

Au programme

MÉDITATION de pleine conscience guidée, et aussi, selon les séances: relaxation et/ou mouvements de détente et/ou auto-massages et/ou acupressure

Lieu en présentiel.

- Les **lundi de 18:00 à 19:00** à **RENDEUX** (Salle du Village de Waharday, rue des Bruyères, ancienne chapelle en face du 21, un arrêt de bus devant)
- Les **Mercredi de 18:00 à 19:00** à **EREZEE** (Centre sportif, Av. des Nations-Unies 10)

Vous êtes bienvenu-e a tout moment, quel que soit votre niveau.

Contactez-moi pour la première séance pour être certain que ce jour là, il y a bien une séance. (0486 98 98 92).