



Journée Santé Bien-être au Bouyssou

Samedi 21 septembre 2019

*Célébrons ensemble l'entrée dans la saison de l'automne
en lien avec l'élément Métal en énergétique chinoise*

PROGRAMME

9h30 : Etirement des Méridiens et Do-in

Préparation du corps pour une bonne journée
Avec Elisabeth Giordano, professeur de Tai Chi Chuan

10h30 : Atelier - Conférence

Calendrier énergétique
Poumon - Gros intestin : du symbolique au pragmatique
Avec Patricia Dal Farra, éducatrice de santé Naturopathe

12h30 : Repas bio, Végétarien et sans Gluten, de saison en accord avec les énergies du moment, issu en partie du jardin de la micro - ferme Lou Baptistou. Concocté par Emmanuelle Dorvault, animatrice pour l'association Culture des Demains et par Patricia dal Farra

14h : Conférence - spectacle

"les extraordinaires pouvoirs de la vitamine C"
Avec Christophe Soyer Guérisseur membre du GNOMA

15h : Qi Gong santé de saison en lien avec l'élément Métal

Avec Nathalie Balaguer, professeur de Qi Gong Santé

16h : Yoga du rire : tous les bienfaits du yoga sans postures et

exercices compliqués. Juste du rire pour se faire du bien!
Avec Olivianne Belkadi, animatrice diplômée de yoga du rire

16h30 : Relaxation afin d'intégrer au mieux les bienfaits de cette journée

Avec Fernanda Amadiou, infirmière - relaxologue

Conditions :

Etre adhérent à "Fleur de Vie 46" ou à "Culturesdesdemains"
Ou adhésion possible à la journée : 2 €

Prévoir une tenue confortable, de quoi noter, son tapis, une bouteille d'eau et ses couverts.

Tarifs :

40 € la journée repas compris
20 € la demi-journée sans le repas
30 € la demi-journée repas compris
Couples : - 10% possibilité de tarifs adaptés

Renseignements et réservations :

Attention, nombre de places limitées : réservez votre place auprès de Nathalie ou de Patricia.

La micro-ferme Lou Baptistou se situe dans le village du Bouyssou, 46120 (Lot) au lieu-dit La Grassetie, à 6 km d'Assier, 7 km de Lacapelle-Marival , 17 km de Figeac et 20 km de Gramat