

VIVONS

Une matinée de vive en Pleine Conscience le moment présent, s'arrêter, rien de plus, à dire **BONJOUR** au maintenant, d'écouter et d'accueillir l'instant présent, avec ce qu'il se passe en nous et hors de nous. Il n'y a rien à réussir, pas d'action à faire ou de conclusion à en tirer...

Explorer nos cinq sens, orienter nos attentions, observer le paysage, mais aussi notre paysage intérieur, s'ancrer comme une montagne, à découvrir différentes techniques, d'exercices, à prendre conscience de notre corps pour nous aider à mieux lâcher prise, à vivre ce **BONHEUR** qui est **Là !**

Nous allons découvrir :

« LE POUVOIR DE LA RESPIRATION »

Pour soulager nos douleurs et augmenter notre force physiques et psychiques.

Tout se passe au **BOIS DU CHAMAVEAU, 1660 Les Moulins**
Les 3^{ème} **Samedis du mois avec un thème chaque samedi de 9h00 à 11 h00.**

Le samedi 15 mai 2021

L'air, source de vie

Le samedi 19 juin 2021

Soulagement et force physique

Le samedi 17 juillet 2021

Les émotions

Le samedi 21 août 2021

Equilibrer notre énergie

Le samedi 18 septembre 2021

Quotidienne

Rendez-vous à 09 h00 au stationnement Les Moulins à l'arrêt du CarPostal, possibilité de prendre le CarPostal à Château – d'Oex, gare à 8 h 48 ou 8 h50 au petit – Pré pour arriver à 8 h 56 Les Moulins, ou nous allons marcher en pleine conscience tout le long de La Sarine pour arriver au Bois du Chamaveau.

Pour le retour il y a un CarPostal à 11H40 direction Château – d'Oex. C'est accessible pour tous âges, prenez avec vous à boire.

Le Prix est de **CHF. 20.00**, par matinée ou un abonnement de 10 matinée pour **CHF. 150.00**, valable aussi pour les mercredis matin juillet et août, méditation en Pleine Conscience « **Se reconnecter à la nature.** »

et pour les 3^{èmes} samedis du mois d'octobre 2021 à avril 2022.
Avec cet abonnement, cela vous donne un bon de **10%** pour un soin
« **Massage des 5 Continents** » ou « **Soin énergétique « VIVONS** »

Envoyer moi par E-mail, WhatsApp, ou Message pour annoncer votre présence
le jour avant, Merci.

Je me réjouis de vivre ce moment avec vous.

TRAITEMENT ENERGTIQUE

Douleurs physiques, psychiques

Emile Brouillet

Thérapeute et formateur en énergie.

Rebouteux

ROUTE DE L'HÔPITAL 17

1660 CHÂTEAU – D'OEX

079 266 82 10

emile.brouillet@bluewin.ch

www.emile-therapie-energie.ch