



MÉTHODE SURRENDER®



Relaxation thérapeutique®

« PRÉVENTION ET BIEN - ÊTRE »

Stage du 3 au 7 Avril 2017

Ouvert à Tous

. **Connaissance du corps – Anatomie en mouvement:**

- Correspondance organes-structure.
- Écoute du corps, reconnaître ses propres tensions et s'en libérer.

. **Cohérence cardiaque:**

- Respiration consciente.
- Initiation au QI Gong.

. **Méditation:**

- Recherche de la posture juste
- Marche Méditative

. **Santé et Alimentation**

" *Que ta nourriture soit ton seul médicament* " Hippocrate

- Comment prévenir et se soigner par l'alimentation.

Les inscriptions sont ouvertes dès à présent, merci de nous envoyer un e mail à: gestion.surrender@gmail.com

La participation au stage est de 750 euros (hors frais d'hébergement)

date limite d'inscription le 3 mars 2017

Le stage se déroule dans un gîte où vous pouvez être logé.

Pour tous renseignements au sujet de l'hébergement vous pouvez vous adresser à:

Elise Benothman:

05 65 81 84 82

06 83 58 40 14

e_benothman@yahoo.fr

Bien amicalement,

Seymour Brussel et Rodolphe Meyer

Association Méthode Surrender – Chemin du château 23 – 1246 Corsier (GE) – Suisse.

(Association internationale régie par la loi Suisse et dont le siège est à Genève)

Association agréée ASCA - www.methodesurrender.ch