

Journée Retraite « *EXPANSION* »

Nous sommes heureuses de vous retrouver pour une journée magique et transformatrice : **Samedi 30 avril de 9h à 18h** à Locmariaquer (10 minutes d'Auray dans le Morbihan)

Circulation de l'**énergie**, travail sur **inconscient**, **mouvement** du corps, respiration...

Prenez le temps de **vous déposer** et de **vous chouchouter** le temps d'une journée. On s'occupe de tout !

1. Le programme de la journée

MATIN

- 9h : Accueil et présentation de la journée
 - 9h30 : **Pranayama** et **Hatha yoga**
 - 11h : Pause et boisson chaude
- 11h30 : **Méditation guidée** sur les **chakras** et soin collectif **Reiki**

PAUSE 12h30-14h : **Déjeuner.**

Chaque participant.e apporte son repas ; un four est mis à disposition.

APRES-MIDI

- 14h-15h : Atelier de **coaching** et de **démarche symbolique** sur l'**abondance**
 - 15h : Séance d'**hypnose collective** sur l'abondance
 - 16h-17h : Pratique de **Yin Yoga**
 - 17h-18h : **Voyage sonore**

L'atelier est limité à 12 personnes et maintenu à 8 minimum.

2. Le lieu

Nous nous retrouverons, à 9h à l'adresse suivante :

Espace Bien-Être naturellement, 29 C zone de Kerran, **Locmariaquer**

Dans une salle lumineuse et chaleureuse entourée de grands pins. Si le

temps nous le permet, nous pourrions faire certaines pratiques dehors sur la grande terrasse en bois.

3. Les intervenantes

- **Aline** : professeure de **yoga** (Hatha, Vinyasa et Yin) et praticienne en **sonothérapie**, Aline est fascinée par le pouvoir guérisseur du mouvement, des sons et des vibrations. Une forte inspiration de ses voyages et de ses pratiques se retrouvent dans ses cours de yoga et dans ses méditations sonores.
- **Marjorie Goubin** : praticienne en **Reiki**, Biorésonnance Biofeedback, **Hypnose** et **Coaching** Sajece, Marjorie est passionnée par l'énergétique et l'inconscient. Elle accompagne les personnes voulant s'épanouir pleinement dans leur vie.

Nous combinons nos pratiques pour vous offrir un moment transformateur et puissant !

4. À ramener pour l'atelier

Merci d'apporter avec vous :

- Un **tapis** ou une grande serviette pour vous installer au sol (être le plus confortable possible)
 - Une **couverture** que vous mettrez sur vous
 - Un petit **coussin** si vous le souhaitez
 - Son **repas du midi** et de l'eau

5. Contact

Si besoin, pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez nous contacter par mail ou téléphone

Marjorie : contact@marjorie-goubin.com, 06 75 06 99 63

Aline : flowdondes@gmail.com, 06 64 29 67 63

Au plaisir, de vous retrouver très vite !

Aline et Marjorie