



JOURNEE DU BIEN-ETRE

Dimanche 8 septembre 2024



PROGRAMME ET FICHE D'INSCRIPTION : cochez le(s) atelier(s) choisi(s)

Détail des ateliers et des intervenants sur le site <https://www.lemoutonquiditnon.fr/ateliers-du-bien-etre/>



9h30-10h : Ouverture, visite du site, stands en accès libre

10h - 11h	Légendes amérindiennes & tambour chamanique (5€)	Balade découverte des plantes sauvages (5€)
11h30 - 12h30	Shinrin Yoku (Bain de forêt, méditations d'ancrage) (5€)	Hatha Yoga (5€)

12h30 : Pause déjeuner

13h30 - 14h	Sieste Flash Musicale (don libre)	
14h - 15h30	Voyage sonore (20€)	Fabrique ton baume (20€)
16h - 17h	Art-Thérapie (5€)	Yin Yoga (5€)
17h - 18h	Yoga du rire (5€)	Chant de Mantras (5€)
18h - 18h30	Clôture de la journée en musique et en danse (don libre)	

NOM :

Prénom :

Téléphone :

Mail :

- Je m'inscris pour la journée complète, mon repas (hors boisson & dessert) est offert par l'association « Le Mouton qui dit NON ». (si inscription avant le 01/09). Je joins un chèque de 40€ à mon bulletin d'inscription, ou je paie en ligne sur le site.
- Je m'inscris de manière « perlée » aux ateliers. Je joins un chèque du montant total du ou des atelier(s) choisi(s) ou je paie en ligne sur le site.

MENU CHOISI (cochez la case) :

- Dhal de lentilles Corail au lait de coco (avec sauce tomate, oignons, épinards, épices douces) servi avec riz - Vegan 8.5€
- Rougail saucisse (saucisse de Toulouse cuites dans une sauce tomate avec épices douces) servi avec riz 9.5€

Charte de respect de la Nature et des Autres

Par la présente, je m'engage à respecter les lieux dans lesquels je vais évoluer (parking, chemins, terrain de l'association, forêt...) ainsi que les personnes présentes (intervenants, participants).

Je certifie ne pas avoir de problème de santé. (En cas de doute, je contacte les organisateurs). J'amène si possible un tapis de yoga & un plaid.

DATE & SIGNATURE :