

Les ateliers

« Un temps d'arrêt »



Votre corps détendu, votre santé soutenue...
voilà *Un temps d'arrêt* proposé pour votre
mental. Les ateliers vous transportent là
où vous voulez vraiment ÊTRE... :
Une vie harmonieuse en toute simplicité !

Créer sa vie : cours automne 2017

- Les jeudis aux 2 semaines : 9 h 30
5 et 19 oct. – 2, 16 et 30 nov. – 14 déc.

Les ateliers *Créer sa vie* vous transportent là où vous voulez
vraiment Être. L'accomplissement d'un projet convoité, accueil
d'étapes importantes de votre vie, éclaircir vos idées
embrouillées ou simplement pour un avancement ou
ressourcement personnel.

Atelier thème : Abondance

- Mercredis 19h30 • Jeudis 9h30
11 et 12 oct. – 8 et 9 nov. – 6 et 7 déc.

Un atelier par mois sous le thème de l'abondance : chèque à
l'abondance, coffret de prospérité, roue de fortune, etc.

Atelier de méditation

- Lundis 19h30 • Mercredis 19h30 • Jeudis 9h30
23, 25 et 26 oct. – 20, 22 et 23 nov. – 18, 20 et 21 déc.

Un atelier par mois de méditation formule détente afin de
lâcher prise, se déconnecter du quotidien et retrouver son
énergie.

23 \$ / rencontre, réservation requise

*Cours et ateliers aussi offert à Sherbrooke, les mardis 19h30



435, route 222, Racine
www.untempsdarret.ca
450-532-5990