

TERRESNOMADES vous propose avec **Michelle Sparfel** :



Le temps de se ressourcer

Apprendre comment vous ressourcer et vous revitaliser en puisant dans ces pratiques de sagesse que sont le Yoga et le Qi Gong.

S'accorder des temps de pause et de pratique, pour découvrir avec joie et étonnement, une nouvelle qualité d'être et de présence, à soi, aux autres et à l'instant présent...

Professeuse de Yoga et de Qi Gong, diplômée de la Fédération Française de Hatha Yoga, Michelle Sparfel anime à Paris des ateliers et stages et participe avec des médecins à l'enseignement du Qi Gong.

Depuis dix ans, elle développe ses activités dans le cadre scolaire et en entreprise. Elle privilégie en France et à l'Étranger, les séjours ateliers « Le temps de se ressourcer », pour une nouvelle approche du bien-être, accessible à tout âge.

Cours et stages

YOGA – QI GONG – RELAXATION – MOUVEMENT RYTHMIQUES - MOUVEMENTS ESSENTIELS

Les mouvements essentiels & exercices de santé et de ressourcement, une pratique accessible à tout âge, choisis pour :

- dynamiser et équilibrer les forces physiques et mentales
- réveiller l'enthousiasme et l'authenticité au quotidien
- développer équilibre, vitalité, sérénité

La pratique, lorsqu'elle est développée, surprend l'individu lui-même en révélant son potentiel.

Ateliers hebdomadaires

- Découverte et apprentissage progressif et soutenu des « exercices de santé » pour le bien être du corps et de l'esprit.
- Postures et enchaînements afin de développer souplesse, vigueur et détente. Travail énergétique alliant souffle et concentration pour réunifier et apaiser les forces mentales. Entraînement à la pratique des « Mouvements Essentiels ».
- Mouvements rythmiques conduisant à une joie de l'effort et un accroissement de ses propres capacités.

>>>



► LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, avenue Allal el Fassi, Lotissement Iguidier N°82 - 40000 MARRAKECH

Licence n°8P07 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°67095108 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123

>>>

Ateliers « Le temps de se ressourcer »

- > dans le désert marocain : printemps/automne 2008
- > à Essaouira & Marrakech : été 2008
- > dans l'Atlas marocain : été 2008

<http://etre-apprendre.ifrance.com/>

POUR PLUS DE DETAILS, N'HESITEZ PAS A NOUS CONTACTER :

Tél. : 00212 24 31 47 56 – GSM Maroc : 00212 61 31 17 47

GSM France : 06 18 93 26 82

infos@terresnomades.com



TERRESNOMADES

► LE MAROC AUTREMENT

ANERGUI Voyages, avenue Allal el Fassi, Lotissement Iguider N°82 - 40000 MARRAKECH

Licence n°8P07 - RC n° 24355 MARRAKECH - Patente n°67095108 - CNSS n°7323893 - IF n°6520123