**FICHE D’INSCRIPTION**

**ATELIER RESPIRATION ET MEDITATION**

**LE SAMEDI 30 AVRIL 2022 DE 10H A 12H30**

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone : E-mail :

Venez découvrir lors de cet atelier la Respiration Consciente et la Méditation.

**Nous explorerons à travers cet atelier la Respiration complète et harmonieuse. Respirer pour faire entrer la Vie et pour nous relier à nous-même, dans cette conscience de l'instant présent. Ceci nous permettra d'explorer la pratique de la méditation dans une plus grande présence à nous-même.**

**Atelier animé par** **Nathalie FOIRET, Naturopathe et Professeur de Yoga certifié par la Fédération de Tantra Kundalini Yoga (FTKY).**

LIEU : DOJO du Centre de Naturopathie, de Yoga et de Bien-Etre NATUR’Ô ZEN

23 rue de la Valinière – 44360 Vigneux de Bretagne

A 10 minutes d’Atlantis

(plan d’accès sur le site <https://www.naturopathie-nantes.fr/contact/> )

PARTICIPATION : 40€ (chèque à l’ordre de Natur’Ô Zen à renvoyer avec la fiche d’inscription)

Fait à Le Signature