

La Sophro-Relaxation

(séance guidée par la voix, sans musique)

- accroît le sentiment global de bien-être et d'équilibre émotionnel, en conduisant vers une meilleure écoute de soi, de ses émotions et de son ressenti corporel,
- aide à relâcher les tensions musculaires et nerveuses avec une détente physique et un apaisement mental,
- recentre par l'apprentissage du lâcher prise et l'arrêt des pensées répétitives pour nous amener à prendre conscience de notre potentiel et de notre propre équilibre interne,
- diminue le stress et offre une action positive visible dans la qualité du sommeil.

Les fleurs de Bach

Ce que nous appelons fleurs de Bach sont des fleurs et plantes sauvages découvertes dans les années 1930 par le Dr Edward Bach, médecin homéopathe, bactériologiste et immunologiste anglais.

Les 38 fleurs de Bach sont des remèdes naturels, simples, sans danger d'accoutumance et sans effets secondaires, à prendre sous forme de gouttes, qui vont nous amener vers l'équilibre et l'harmonie en agissant positivement sur nos mécanismes, nos états intérieurs négatifs et nos émotions difficiles. Cette méthode douce et profonde, appelée florithérapie de par son approche thérapeutique, est aujourd'hui reconnue pour son efficacité et sa complémentarité dans le soin naturel, le bien-être et le développement personnel.

Les fleurs du Bush australien

À partir de fleurs d'Australie et avec la même méthode de fabrication utilisée par le Dr Bach (1886-1936), les élixirs floraux du Bush australien ont été découverts dans les années 1980 par Ian White, naturopathe et herboriste australien depuis cinq générations. Incontournables dans la thérapie florale, les essences de fleurs du Bush australien apportent l'harmonie et l'équilibre sur les plans physiques, émotionnels et spirituels.

La méditation du Sourire Intérieur

(séance guidée par la voix, sans musique, avec temps de silence)

C'est une méditation ancestrale, issue du taoïsme et de la médecine traditionnelle chinoise qui, par une pratique régulière, transforme stress et émotions négatives en énergie positive de détente, d'acceptation, d'ouverture et de guérison.

Pratiques non médicales qui ne remplacent en aucun cas un avis médical et ne se substituent pas non plus à un traitement prescrit par un médecin.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner avec un chèque de règlement à l'ordre de :

Patrick Donnadille

17 Bis rue Lapeyrouse 81200 MAZAMET

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Courriel :

J'entoure mes choix dans la liste ci-après et je précise, si besoin, les dates de ma participation.

J'adresse un chèque de 20€ d'acompte OU la somme TTC (encaissé en octobre) :

formation fleurs de Bach (150€)

spécial Lâcher Prise (20€) du

atelier fleurs de Bach (15€) du

atelier fleurs du Bush australien (50€)

11 séances de sophro-relaxation (100€)

11 séances de méditation (100€)

11 séances sophro-relaxation + méditation (180€)

Inscription non obligatoire pour les séances de sophro-relaxation et/ou de méditation des lundis. Pour faciliter l'organisation, merci de préciser les dates auxquelles vous souhaitez participer :

séance sophro-relaxation (10€) des lundis.....

séance méditation (10€) des lundis.....

J'ai pris connaissance que les groupes sont limités à 8 personnes.

J'ai pris connaissance que la formation fleurs de Bach ne donne pas d'agrément.

J'ai pris connaissance que chaque prix est TTC assujetti à la TVA.

J'ai pris connaissance que mon paiement peut être échelonné, à ma demande.

En cas d'annulation, remboursement intégral.

Je souhaite qu'une facture me soit remise.

Date : Signature :

Programme 4ème trimestre 2019

FORMATIONS - ATELIERS - SÉANCES en GROUPE



MIEUX-ÊTRE

Fleurs de Bach

Fleurs du Bush australien

Sophro – Relaxation

Méditation

Patrick Donnadille

**Spécialiste en élixirs floraux
Sophro-Relaxologue**

Certifié en Naturopathie et en Communication Non Violente

Castres et Mazamet

sur rendez-vous

www.fleursdebach81.com

www.facebook.com/fleursdebach81

#fleursdebach81

FORMATION

Fleurs de Bach

(Réservation indispensable)

LES DIMANCHES de 14h à 18h30

6 octobre - 13 octobre - 24 novembre

Lieu : Mariclem 22 rue Henri IV 81100 CASTRES

Tarif : 150€ pour 3 modules en présentiel

ATELIERS

Fleurs de Bach

(Réservation indispensable)

« Se (re)motiver pour réussir sa rentrée »
jeudi 3 octobre de 15h à 17h

« Croire en soi »
jeudi 7 novembre de 15h à 17h

Lieu : Champs du Sud rue Beaujeu 81100 CASTRES

« Se (re)motiver pour réussir sa rentrée »
jeudi 10 octobre de 20h à 22h

« Croire en soi »
jeudi 14 novembre de 20h à 22h

« Séparation, deuil, rupture »
jeudi 5 décembre de 20h à 22h

Lieu : Mariclem 22 rue Henri IV 81100 CASTRES

Tarif : 15€ pour 1 atelier

Fleurs du Bush australien

(Réservation indispensable)

dimanche 8 décembre de 14h à 18h30

Lieu : Mariclem 22 rue Henri IV 81100 CASTRES

Tarif : 50€

SOPHRO-RELAXATION

1 heure en groupe

(Réservation indispensable)

LES LUNDIS de 17H30 à 18H30

30 septembre -
7 octobre - 14 octobre -
21 octobre - 28 octobre -
4 novembre - 18 novembre - 25 novembre -
2 décembre - 9 décembre - 16 décembre

Lieu : Mariclem 22 rue Henri IV 81100 CASTRES

Tarif : . 10€ pour 1 séance - 100€ pour 11 séances



MÉDITATION du SOURIRE INTÉRIEUR

1 heure en groupe

(Réservation indispensable)

LES LUNDIS de 19H à 20H

30 septembre -
7 octobre - 14 octobre -
21 octobre - 28 octobre -
4 novembre - 18 novembre - 25 novembre -
2 décembre - 9 décembre - 16 décembre

Lieu : Mariclem 22 rue Henri IV 81100 CASTRES

Tarif : . 10€ pour 1 séance - 100€ pour 11 séances

SOPHRO-RELAXATION

Spécial Lâcher-Prise

2 heures en groupe

(Réservation indispensable)

LES SAMEDIS de 10H à 12 H

5 octobre - 26 octobre
23 novembre -
7 décembre

Lieu : Cocorpsdanse

5 rue de la Vitarelle

81200 MAZAMET

Tarif : . 20€ pour 1 séance de 2 heures



- Pour chaque activité proposée, le groupe est limité à 8 personnes pour s'assurer du confort de toutes et tous, ainsi que de la qualité de l'enseignement, merci de réserver ou de prévenir à l'avance.

- Merci aussi de respecter les horaires de début, plus particulièrement pour les séances de sophro-relaxation et de méditation du Sourire Intérieur.

- Vous pouvez recevoir le programme détaillé de la formation fleurs de Bach, des ateliers fleurs de Bach et de l'atelier fleurs du Bush australien sur demande au :

06.74.26.92.66.

patrick.donnadille@gmail.com

www.fleursdebach81.com