



Les ATELIERS de L'ÊTRE-NOMBRE Saison 2016-2017
dirigés par Alex CHÉNIÈRE
à RAYON MAGENTA

- **Atelier 1** - Mercredi 5 octobre 2016 : **L'art du Souffle-Huxi**
Pratique de santé
« Des respirations simples et efficaces pour nettoyer, entretenir le corps et calmer l'esprit »
Informations sur la respiration – 9 techniques respiratoires spéciales
- **Atelier 2** - Mercredi 22 février 2017 : **Atelier son-or : Sons, vibrations et mantramique**
La Voie du Verbe
« Pour sonner pleinement et solliciter les capacités individuelles au moyen de clés phonétiques opérant sur nos systèmes énergétiques »
Echauffement par exercices spéciaux – prononciation et chant de mantras traditionnels et de codes sonores actuels
- **Atelier 3** - Mercredi 21 juin 2017 : **Atelier de Tai Chi Dong**
Pratique de santé
« Le mouvement Tai Chi pour le bien-être corporel et la clarté mentale au quotidien »
Massages, mouvements et respirations associées

Les ateliers commencent à 20h précises et se terminent à 22h15.
Si vous êtes intéressé, contacter : letrenombre@free.fr

Bulletin d'inscription

à retourner à : Association EDITIONS L'ÊTRE-NOMBRE 5, rue des Bons Plants - Lot n° 3 - 93100 Montreuil

Je m'inscris à : (cochez votre choix)

Ateliers des mercredis de 19 h 45 à 22 h15

1 atelier 25 € 2 ateliers 45 € 3 ateliers 60 € (Précisez les numéros des ateliers)

Lieu : Rayon Magenta - 7 rue Gambey à Paris 11^{ème} – métro Oberkampf

et je règle ma participation pour un total de €

par chèque (encaissé après l'Atelier) à l'ordre de EDITIONS L'ÊTRE-NOMBRE

en espèces (lors du stage uniquement)

Nom.....Prénom..... Mail :.....

Téléphone :

Date :..... Signature.....