



# Un été de bien-être

Juillet – août - septembre 2016

5 activités proposées par Paula Gonçalves  
Psycho-énergéticienne

**Horaires :** mercredi, vendredi à partir de 19h / samedi, dimanche en journée

*Le planning des activités sera défini mois par mois,  
les inscriptions pour chaque activité devront être faites jusqu'à 48h à l'avance.*

*Un minimum de 3 participants est requis pour assurer la séance.*



**Lieu des activités :** **La Maison de l'Embellie** à Pontoise, sauf pour l'atelier  
**Connexion à la terre** prévu au Parc des Larris de Pontoise ou au Parc de Maubuisson.

**Tarifs :** 15€ par atelier / 25€ pour le repas sensoriel (préparé par Paula)  
Forfait pour 4 ateliers + séance découverte du psychomagnétisme ou des constellations familiales, ou bien un soin énergétique d'une heure : 60€

**Lancement du programme vendredi 1<sup>er</sup> juillet soir et samedi 2 juillet matin**

Vendredi : 19h, méditation / 20h15, inscriptions / 21h, repas partagé

Samedi : 10h30, méditation / 11h45, inscriptions / 12h30, repas partagé

*Le programme sera clôturé en septembre par un moment fort*

## 1 - Voyages méditatifs

Méditation guidée suivie d'échanges autour d'un thème de développement personnel

## 2 - Le Jeu du **Féminin** (Yin) et du **Masculin** (Yang)

Explorer les deux polarités à travers des propositions ludiques et des échanges

## 3 - « **Chacun son talent** »

Valoriser la créativité de chacun dans le partage d'une passion, d'un savoir-faire, d'un rêve

## 4 - **Connexion à la Terre**

Activités diverses pour « recharger ses propres batteries » en se reliant à l'énergie de la terre

## 5 - **Repas sensoriel**

Eveiller ses cinq sens par la dégustation, en pleine conscience, d'une alimentation saine et équilibrée

Contact : 06 26 76 38 59 - estrelavera@yahoo.fr

**La Maison de l'Embellie – 12 Place du Parc-aux-Charrettes – 95300 Pontoise**