



# Énergie et Bien Être

A Montussan

## Cours de Respiration Méditations de Guérison

*S'accorder un temps pour respirer, pour méditer,  
c'est être acteur*

*de son bien être, de son mieux être, de ses choix, de sa vie.*

### Respirer

Bien respirer, c'est vivre mieux.

Par notre respiration, nous nous posons, nous pouvons nous recentrer, prendre du recul, gérer nos émotions pour mieux traverser les situations et mieux vivre nos relations. Par notre respiration, nous favorisons un meilleur fonctionnement de notre organisme.

### Méditer

C'est lâcher les tensions, détendre le corps, mettre le mental au repos pour accéder à une paix intérieure.

La paix intérieure pour aller vers la guérison, la guérison du corps, mais aussi celle du cœur, des blessures de l'âme, de notre planète.

### Contact

Chantal HASSOUN

Thérapeute en Réflexologie plantaire, Bioénergie, Émotionnel

Professeur de Kundalini Yoga

[www.energieetbienetre.fr](http://www.energieetbienetre.fr)

06 75 61 29 98

## Espace ouvert à tous, débutant ou initié

Un moment pour soi, sans performance ni compétition, juste avoir envie de vivre l'instant présent dans le partage.

## Calendrier des activités — Horaires et Lieu

L'association propose plusieurs espaces, Pranayamas, Méditations, Matinées et Week-end de Ressourcement :

### **Pranayamas [Techniques de Respiration] - de 20h à 21h**

Bibliothèque de Montussan – Salle Carpe Diem

*Un mardi par mois [calendrier sur le site de l'association]*

### **Méditations de Guérison - de 20h à 21h**

Bibliothèque de Montussan – Salle Carpe Diem

*Un mardi par mois [calendrier sur le site de l'association]*

### **Matinées ressourcement - de 9h à 12h**

Espace Carsoule de Montussan – Dojo

*Les Dimanches 18 novembre 2018, 13 janvier et 31 mars 2019*

*[Plus d'infos sur le site de l'association]*

### **Week-end ressourcement**

*Du vendredi 17 juin (19h) au dimanche 19 juin 2019 (17h)*

*[Plus d'infos sur le site de l'association]*

## Equipement pour la pratique

Une tenue confortable et de couleur claire, si possible blanche.

Un tapis de sol, une couverture, un coussin pour s'asseoir.

*[Possibilité de s'asseoir sur une chaise]*

## Conditions

### **Adhésion à l'association**

- 13 € incluant l'adhésion à la FTKY, adhésion dès la 2<sup>ème</sup> séance (5 € pour les personnes déjà adhérentes à la FTKY)

### **Participation aux espaces**

- Pranayamas/Méditation 10€
- Matinée 30€
- Week-end 220€