

Cet été !

Cap Couleurs
Les Ateliers du Bien Être



Vous trouverez ci-dessous, les différentes propositions de nos intervenants pour cet été ! Ces rencontres, séances, ateliers n'ont pas lieu dans le cadre des ateliers « découverte » Si vous êtes intéressés, contactez directement les intervenants. Bel été à vous !

Expo-Vente/ Rencontre estivale /Découverte des sons... (Bol de cristal, carillons, Rav Vast...) avec Béatrice et Patricia



**Expo - vente
Vide bibliothèque
Partage**

**28-29-30 Juillet
De 15h à 19h
HERIC 44810**

Une rencontre estivale pour le plaisir des yeux avec [Patricia Profault](#) et découverte des sons...(bol de cristal, carillons, Rav Vast...) avec [Béatrice Cognaud](#). Vous pouvez également venir papoter et passer tout simplement un moment agréable.

Lieu : La Grande Haie 44810 Héric

Contacts : Béatrice au 06-52-95-20-62 pausebeatitude@gmail.com
ou Patricia au 06-88-89-85-28 profaultp@orange.fr

Marche consciente avec les chevaux de Marie



ATELIERS COLLECTIFS

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ASSISTÉ PAR LE CHEVAL
HÉRIC (44)

INFORMATIONS &
RÉSERVATIONS AU
07 82 06 63 91

SOPHROLOGIE & CHEVAL
MERCREDI 5/07 - 18H00 20H30

SONOTHERAPIE & CHEVAL
MERCREDI 12/07 - 18H30 20H30

TARIF LIBRE
ET
CONSCIENT

MARCHE CONSCIENTE AVEC LES CHEVAUX
JEUDI 27/07 - 18H30 20H30
MERCREDI 9/08 - 18H30 20H30



"MGA ACCOMPAGNEMENT" S.A.

🌱🌻🐾 « *Savoir apprécier la douceur exquise d'une soirée d'été, où la nature est douce et parfumée, comme un moment d'éternité* » ✨

Cet été, je vous propose de nous retrouver pour des ateliers en soirée, en pleine nature avec les chevaux, pour vivre diverses expériences.

Un temps pour soi, pour se reconnecter à l'essentiel, un moment ressourçant pour prendre le temps d'observer et de s'observer, d'écouter, d'accueillir, de ressentir. 👁️👂👃👅👉👊👋

Un moment à partager en petit groupe (de 3 à 6 personnes) en toute bienveillance et à votre rythme.

👤 J'aurai le plaisir d'animer certains de ces ateliers avec une Sophrologue & Intervenante en Médiation animale, ainsi qu'une Sonothérapeute & Praticienne en Médiation équine.

👉 Ces ateliers sont ouverts aux adultes. Il n'est pas nécessaire d'avoir connaissance des chevaux, juste l'envie d'être avec eux. Tout se déroule au sol de manière sécuritaire et dans le respect de votre rythme. Attention, les places sont limitées ! 😊

Au plaisir de vous accueillir,

Marie GARREC 😊🐾

Pour plus d'informations :
<https://mga-accompagnement.fr/>
Tel : 07 82 06 63 91



Sarah Le Barh, professeur de yoga & sophrologue

L'agenda de l'été

Atelier yoga et cyanotype (durée: 2h30) / 40€
à *Grandchamp-des-Fontaines*

- Mercredi 16 août de 14h à 16h30
- Dimanche 20 août de 14h à 16h30
- Samedi 26 août de 15h à 17h30

Atelier yoga et bains sonores (durée: 1h30) / 35€
co-animation avec Amet, sonothérapeute à *Blain*

- Mercredi 30 août de 15h30 à 17h00

+ d'infos et détails : www.sophro-yoga.com

Ateliers uniquement sur réservation,
par mail à contact@sophro-yoga.com ou par téléphone au 06.29.20.61.86

Atelier yoga et créativité

Yoga & cyanotype



- Mercredi 16 août de 14h à 16h30
 - Dimanche 20 août de 14h à 16h30
 - Samedi 26 août de 15h à 17h30
- à Grandchamp-des-Fontaines



Atelier 2h30 dans la nature

Le programme :

- 1h yoga et détente (accessible débutant)
- 1h30 atelier création cyanotype

Le cyanotype c'est quoi ?

Le cyanotype est une technique de photo ferrique, qui au contact des rayons UV/ du soleil, le papier réagi et devient bleu de Prusse.

Pendant l'atelier vous découvrirez le procédé d'impression des cyanotypes, préparer les mélanges, enduire le papier d'une couche de produit photosensible, choisir et placer les végétaux, insoler et attendre la révélation ! Vous repartirez avec 4 tirages cyanotype réalisés par vous-même.

Le matériel est fourni.

Tarif : 40 € par personne.

Lieu de rdv : Plan d'eau de Notre-Dame-des-Fontaines- 44119 Grandchamp-des-Fontaines

Places limitées à 4 personnes par atelier.

Uniquement sur réservation, par mail à contact@sophro-yoga.com ou par téléphone au 06.29.20.61.86.

Pensez à prévoir une tenue confortable et votre tapis de yoga. Tout le reste du matériel est prévu sur place.

Atelier pouvant être annulé et reporté en cas de mauvaise météo. A partir de 16 ans/Yoga accessible aux débutants.

Yoga et Bains sonores avec Sarah et Amet

YOGA & BAINS SONORES AU COEUR DE LA NATURE

MERCREDI 30 AOÛT 2023

DE 15H30 À 17H00 À BLAIN

ATELIER SUR INSCRIPTION



Amet,
sonothérapeute-Ame & Gong

Avec



Sarah Le Barh,
professeur de yoga et sophrologue

L'HARMONIE DES BAINS SONORES ASSOCIÉE AUX BIENFAITS DU YOGA

Au programme :

- Temps de détente par la respiration
- Postures de yoga ponctuées par des pauses sonores pour mobiliser le corps en douceur et libérer les tensions
- Relaxation sonore pour apaiser et ressourcer le corps et l'esprit.

Accessible à tous, y compris aux débutants.

Tarif : 30€ / Lieu de rendez-vous : 21 Mespras, 44130 Blain

Inscriptions : Seulement 10 places sont disponibles, merci de réserver par mail à contact@sophro-yoga.com ou par téléphone au 06.29.20.61.86 .