



**christine
angelard.**

Thérapeute en santé globale

PAUSE SANTÉ

Une fois aux 3 mois: une journée de ressourcement et d'apprenti- sage

Nous commençons ce 2 septembre au Manoir d'Youville. <http://manoiryouville.ca>

2 septembre/ 2décembre, 2 mars, 4 mai etc

À 30 minutes de Montréal,

Au bord du fleuve

Calme et ressourcement garantis par le lieu

J'y ajoute ma contribution en santé globale.

Au programme : Enseignement / Méditation.

1/Comment bien utiliser les produits naturels en fonction de la saison : théorie et questions réponses pratiques.

2/ Temps de méditation, marche en nature

Début septembre : c'est un parfum été qui s'étire et le début des récoltes

Programme pour le 2 septembre :

- 9h : Présentation de chacun(e) des participants
- 9h 15 9h45 : Méditation du matin
- 10h – 12h : comment utiliser les herbes de nos jardins : La pharmacie dans votre jardin.

Romarin, mélisse, sauge, menthe, origan, thym, etc etc : en herboristerie mais aussi pour certaines en Huiles essentielles, tout ce que vous pouvez utiliser pour vous soigner et qui est à portée de main

Repas pris sur place à la cafétéria (20,25 \$ le repas)

- 14h30- 17h :

1/Présentation de la marche afghane et pratique

2/Période de Questions/ Réponses sur le sujet du matin, et sur les pathologies de fin d'été-début d'automne : Comment les éviter.

Le groupe sera petit 10 à 12 personnes maximum, pour que tout le monde puisse intervenir et échanger.

3/16h 30 – 17h : Méditation de clôture

Cout : 120 \$ la journée d'enseignement : réservation en envoyant 50 \$ par virement interac, à mon adresse courriel; le solde le jour de l'atelier.

Premier arrivé, premier inscrit!

Christine Angelard

www.christineangelard.com

christine.angelard@gmail.com

[514 276 3697](tel:5142763697)