

## PROGRAMME

Journée de 9H00-17H00

- Présentation et échanges sur les attentes et les besoins du **MOMENT**
- Présentation des fleurs/émotions en lien avec la saison
- Pratique de **SHIATSU ET DO-IN** et différentes techniques de lâcher prise
- Danse des fleurs...pour se détendre
- Méditation, relaxation
- Entretien individuel en Fleurs de Bach avec flacon personnalisé
- Prise en charge des émotions de chacun tout au long de la journée



## MODALITES

Le coût de la journée est de 95€ TTC, pour :

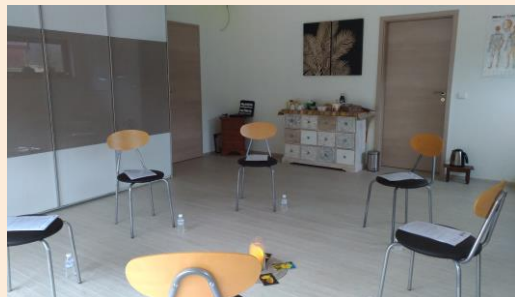
- L'accompagnement de deux formatrices
- Votre flacon de Fleurs personnel du moment
- Le dossier de l'atelier (pour pratiquer chez soi)
- Les encas des pauses

Repas partage type « auberge espagnole »

Prévoir une tenue souple, des chaussons de gym ou de bonnes chaussettes, une serviette, une couverture, votre bonne humeur et votre envie d'apprendre et de partager !

Rendez vous chez :

**Françoise VOGT**  
**12A Route de Baerenthal**  
**57230 PHILLIPSBOURG**



## LES INTERVENANTES



**Françoise VOGT**

*« Le Shiatsu a changé ma vie. J'ai découvert au fil du temps un véritable « Art de Vivre » et j'ai à cœur de le partager. »*



**Laurence KLEITZ**

*« J'ai appris avec les Fleurs de Bach à utiliser mes émotions inconfortables et bloquantes pour en faire des moteurs de ma vie. Je vous transmets avec plaisir le message de ces fleurs vivantes. »*