

Isabelle AVRIL, Consultante-Formatrice-Coach

42 Impasse du Gros Mont 71960 LA ROCHE VINEUSE

www.isabelleavril.fr / info@isabelleavril.fr / 06 22 69 85 82

N° SIRET : 511 880 791 00039

N° de déclaration d'activité : 26 71 02436 71

N° TVA Intra-Communautaire : FR77511880791



WEEK-END « MA VIE EN MIEUX »

MJC L'HERITAN, Mâcon (71)

27-28 NOVEMBRE 2021

**« Mieux dans ma tête, mieux dans mon assiette,
mieux dans mes baskets ! »**

AVEC :

- **Isabelle Avril, Formatrice-Coach certifiée en Développement Personnel et Enseignante en relaxation**
- **Diane Molinaro, Naturopathe certifiée LA FENA, praticienne en réflexologie plantaire**
- **Catherine Naville, Enseignante certifiée en Kundalini Yoga**

DATES : Samedi & dimanche 27 & 28 novembre 2021

HORAIRES : 9h30-12h30 et 13h30-16h30

TARIFS : 95 € adhérents & 124 € non-adhérents

INSCRIPTIONS : <https://mjc-heritanmacon.org/billetterie/>

PROGRAMME : Rejoignez-nous pour un ressourcement durable de fin d'année, dans une ambiance conviviale et chaleureuse. Pendant 2 jours, venez apprendre des techniques et outils éprouvés de développement personnel : mieux gérer son stress et ses émotions, apprendre à se poser, pratiquer la relaxation et la méditation de pleine conscience, augmenter confiance en soi et estime de soi, améliorer ses capacités en communication interpersonnelle.

Au fil de ces deux jours en compagnie d'Isabelle Avril, formatrice-coach certifiée en Développement Personnel, vous aurez également, pour une approche globale corps-esprit :

- un atelier d'1h15 animé par Diane Molinaro, naturopathe, pour mieux s'écouter et prendre soin de soi au naturel, dans une approche préventive et globale de la santé,
- ainsi qu'un cours de yoga Kundalini d'1h15 animé par Catherine Naville, enseignante certifiée en yoga Kundalini (tous niveaux). Cette approche permet une prise de conscience de soi, afin de se recentrer et se reconnecter à son énergie vitale et créatrice.

De quoi faire le plein d'énergie et de conseils pour enrichir votre vie !

