

LA COUR MERRI
CENTRE D'ENERGETIQUE APPLIQUEE
45, rue de la Folie-Méricourt 75011 – Paris

ATELIERS

UN VENTRE EN BONNE SANTE

le samedi de 10h à 12h30

24 septembre – 10 décembre 2011

11 février – 21 avril – 9 juin 2012

avec Bertille LUGOY, énergéticienne

Ces ateliers sont indépendants les uns des autres. Ils sont ouverts à tous, sans formation préalable. Le programme sera varié. A chaque cours, nous étudierons plus particulièrement un organe ou une fonction.

Groupe limité à 10 personnes.

OBJECTIF

- ✓ devenir plus autonome en apprenant à mieux connaître les fonctions des différents viscères
- ✓ acquérir des techniques d'auto-massage et des réflexes justes en cas de désagrément
- ✓ améliorer son hygiène de vie pour mieux protéger ses organes.

PROGRAMME

- ✓ situer ses organes anatomiquement et apprendre à les percevoir de l'intérieur
- ✓ observer la relation que l'on a établie avec son propre ventre
- ✓ assouplir les tissus corporels par l'auto-massage
- ✓ désintoxiquer et tonifier muscles et organes
- ✓ se régénérer et soigner les petits maux par l'alimentation, les plantes, les huiles essentielles
- ✓ respirer, se relaxer.

APPORTER

- des vêtements légers, des chaussettes (deux paires)
- une grande serviette (*indispensable*)
- de quoi prendre des notes.

PARTICIPATION : 35 €.



INFORMATION et INSCRIPTION

Bertille LUGOY
06 82 36 14 07
bertillelugoy75@gmail.com
www.bertille-lugoy.net