



Nous vous proposons en 2009:

21 février, 14 mars: rencontre préparatoire atelier **fabrication de masques**, 15h. (à Asphodèle)

2-3 et 4 mars : formation des **esthéticiennes**.

21 mars : 14h à 19h **découverte** du **massage** réservé carte CEZAM partenariat DACC inter CE

26 mars : rencontre préparatoire à un cycle **Prendre soin de soi**. 20h. (à Asphodèle)

4 avril : stage **YOGA-MASSAGE**

7 avril : journée **enfants** 9/11ans relaxation, jeux relationnels, expression corporelle

8 avril : journée **jeunes** 12/14ans relaxation, gestion du stress,

25/26 avril—23/24 mai—20/21 juin Cycle d'**initiation** aux techniques de **massage**.

27 au 31 JUILLET: semaine de **ressourcement:** massage, confection de masques, maquillage.

Octobre Reprise des **ateliers massage** à Asphodèle.

RENSEIGNEZ VOUS !

Tél: 02.41.39.39.97 ou asphodele.st-georges@orange.fr



BIO-ESTHETIQUE SOMATOTHERAPIE FORMATIONS
10 rue Nationale 49170 Saint Georges sur Loire
PARTENAIRE CEZAM



LA LETTRE

Vivre l'instant présent... Avez-vous déjà essayé ?

Ce n'est pas si simple! Cela suppose de laisser ce qui appartient au passé derrière, sans le porter sur son dos, d'envisager le futur avec sérénité, sans serrer les dents, s'installer tranquillement dans *l'instant présent*, les pieds sur terre et la tête sur les épaules!

Bonne lecture.

Merci de nous communiquer votre adresse mail
si vous souhaitez recevoir la prochaine lettre!

asphodele.st-georges@orange.fr

Un travail de chaque instant.

Regardez votre quotidien, de quoi est-il fait? Quelle attention, quelle présence y'a-t-il dans vos gestes, votre regard, votre écoute? S'ouvrir à ce que la vie nous donne à percevoir, à entendre, à ressentir...aujourd'hui, maintenant, accueillir cette densité, cette **plénitude de l'instant**.

Les moments forts.

Le décès d'un proche, des retrouvailles, une naissance, la perte d'un travail... ces *moments forts* nous parachutent souvent dans le présent, joyeusement ou malheureusement, ils nous mettent ou nous remettent en lien avec nous-mêmes, avec les autres, avec l'humain.

Si nous avons la force d'accueillir et de traverser l'émotion, ces moments-là nous font grandir.

Respirer!

Vivre l'instant présent c'est **se laisser porter par la vie**, par ce qui lui donne son rythme, sa pulsation:
La respiration.

se laisser porter par la vie
se laisser porter par la vie



Vous accompagner à entrer **dans l'instant présent**, à trouver votre respiration, votre rythme, votre équilibre, c'est le fil qui relie les différentes prestations que nous vous proposons à Asphodèle.

Massage énergétique.

Lâcher-prise, respiration et gestion du stress. Séance individuelle (1h15) avec Véronique ou Jean-Claude.

Soin de la peau.

Préparations réalisées spécifiquement pour les soins, garanties biologiques. (45 min ou 1h15) avec Véronique.

Stages Formations Ateliers. Initiation au massage, aux soins de la peau naturels et biologiques.

Nous vous recevons du lundi au samedi uniquement sur rendez-vous. Au plaisir de vous rencontrer,

Véronique et Jean-Claude Crasnier.