



le 15 août

7h30 Réveil des yeux et du corps

8h00/9h00 petit déjeuner

9h30 « Atelier l'art de mieux voir naturellement avec la méthode Bates avec la technique Alexander »

12h30 Déjeuner

14h- 15h Clôture du stage et après....

Le stage étant une invitation à se poser, se reposer...il y aura la possibilité selon les envies de ballades près de Kerzell'O , l'occasion aussi de mettre en pratique les activités étudiées.

&&&&&&&&&&&&&&&&&&

Qui sommes-nous ?

Cloé le Goïc

J'enseigne **la méthode Bates** et **la technique F.M Alexander** retrouver le regard et le geste juste au quotidien.

La méthode Bates est une méthode de ré-éducation visuelle qui permet de retrouver une meilleure vue en reprogrammant nos habitudes de vision

et la technique F.M Alexander une méthode de ré-éducation posturale holistique

permettant de diminuer les efforts inutiles dans nos activités du quotidien, jardiner, chanter, jouer d'un instrument etc... et ainsi diminuer nos douleurs et tensions.

Je me suis dirigée tôt dans ma vie vers ces méthodes avec succès et j'ai décidé de me former, avec le souhait de transmettre à chacun afin de créer les conditions nécessaires pour que l'organisme se régénère.

La Permaculture, la nutrition, le Yoga ... enrichissent ma pratique .

<https://www.artdevoir-asso.fr/cloe-le-goic-enseignante/> / cloe.legoic@gmail.com

Laurence Grégori

« Le sourire vient des pieds »

proverbe chinois

Je pratique et enseigne les réflexologies plantaire, palmaire, et faciale et souhaite partager mes connaissances pour permettre à chacun de développer le toucher massage avec ses proches, afin d'aller vers une démarche de sa santé responsable.

Je pratique également le Reiki et la méthode Access Bars.

Le jardinage, la nutrition, le sport et la méditation m'accompagnent au quotidien.

<http://reflexologue-lannion.lazuly.com/> email : ladouceurdesoie@gmail.com