



*Médecine Traditionnelle Chinoise*

## **Journée ZEN Le samedi 31 mars 2012**



**Lieu :** CREPS de Sablé sur Sarthe - Rue Moulin 72300 Sablé-sur-Sarthe

**Horaires :** 9H00 – 17H30 – **Effectif :** maximum 8 personnes.

**Coût :** 92 € par personne.

### **Programme :**

- Par petit groupe de 4 personnes.
- Le matin HAMAM SAUNA et massage TUINA de bien être et de relaxation du corps et du visage pour le 1<sup>er</sup> groupe.
- Initiation à la Médecine Traditionnelle Chinoise : le DI JO. Points de digito pression pour traiter soi même l'insomnie, la migraine, la fatigue des yeux, la détente du visage, la détente de l'esprit. Découverte d'un auto massage du visage. Pour le 2<sup>ème</sup> groupe.
- L'après midi changement de rôle des groupes.
  
- A votre arrivée le matin café d'accueil.
- Durant la journée café, thé, jus d'orange et eau à votre disposition.
- Le repas de midi est compris dans le coût de la journée. Il se prendra au self du CREPS tous ensemble.

(suite sur la page suivante)

### **Inscription :**

- Sur papier libre : nom, prénom, adresse, N° de tel et adresse mail. Nombre de personnes.
- L'inscription devra être accompagnée de son chèque de règlement à l'ordre de **Body Harmony Concept**.
- Vous recevrez par mail ou par courrier votre confirmation et les modalités d'organisation de votre journée ZEN.

### **Facilité de trésorerie :**

- Vous pouvez nous faire deux chèques pour votre règlement, à joindre avec l'inscription. Le 1<sup>er</sup> sera encaissé en mars 2012, avant la journée ZEN ; et le 2<sup>ème</sup> sera encaissé vers le 10 avril 2012.

Pour plus de renseignements ne pas hésiter de nous contacter.

### **Body Harmony Concept**

1, place ST Benoit – 72000 LE MANS

TEL : 02.43.28.43.37

Mail : [contact@bodyharmonyconcept.com](mailto:contact@bodyharmonyconcept.com)