

**SOPHROLOGIE, CONSCIENCE CORPORELLE, STRETCHING DOUX EN LIEN AVEC LES MÉRIDIENS, GAINAGE, AUTOMASSAGE, MÉDITATION**  
**Et TANAKA (DE LA FAMILLE DU SHIATSU)**

**2023 – 2024**

*Depuis l'âge de 16 ans, je transmets ma passion d'être vivant dans son corps physique. Aujourd'hui, j'ai toujours à cœur d'écouter mon corps et de le remercier comme un véritable et fidèle ami par des étirements et une conscience corporelle quotidienne. En effet, un étirement doux permet à notre respiration d'aller en profondeur dans nos tissus et de décrystalliser les blocages logés dans nos articulations, nos tendons, nos organes et aussi de libérer les émotions et les croyances anciennes figées dans notre mental.*

*« Le vrai médecin est le médecin intérieur. La plupart des médecins ignorent cette science qui, pourtant, fonctionne si bien »*

**ALBERT SCHWEITZER**

*J'ajoute aux pratiques une **intention** qui est portée par 4 paroles de*

*Jean-Yves Leloup : **SOIS***

*« **SOIS Vivant, Sois Conscient, Sois Aimant, Sois Libre** »*

2 cours **hebdomadaires** sont proposés de septembre à juin et les tarifs sont les mêmes depuis plusieurs années.

- **Cours de Sophrologie, Méditation, Stretching doux, Tanaka**

**Mercredi : 19h- 21h**

**Coût : 450€ l'année**

**Le Tanaka est l'art du souffle et du toucher avec les Méridiens.**

- **Cours de Sophrologie méditation, stretching doux en lien avec la Respiration**

**Mercredi : 17h30-18h30**

**Coût : 200€ l'année**

**Cours d'essai : 15 €**

Inscription au trimestre : voir avec moi

**Si vous parrainer une personne nouvelle, je vous fais bénéficiaire de (-50€), si vous venez en couple ou en famille (-100€)**

**Une séance individuelle est toujours possible**

**Lieu** : 1082 chemin du pelet  
69390 Vernaison.

**Encadrement :**

**Geneviève DURIEUX**

Master spécialiste en Sophrologie  
Caycédiennne, Praticienne et formatrice  
certifiée en méthode Tanaka, Professeur  
E.P.S, Thérapeute Holistique.

**Pour tous renseignements, me téléphoner.**

**Tél :06.22.47.32.67**

**durieux.genevieve@free.fr**

**genevieve-durieux-therapies.com**



**Inscription**

**à renvoyer à G.Durieux**

**Cours choisi et horaire :**

**Nom :**

**Prénom :**

**Date naissance :**

**Adresse :**

**Tél :**

**Mail très lisible :**

**Profession :**

**Verse un acompte de 60€**

**à l'ordre de G.Durieux.**

**Si paiement en plusieurs fois : 3 chèques en dehors de l'inscription**

**Signature :**