



PROGRAMME « DIETE et ENERGIE »

Dimanche 4 JUIN 2017

Charger correctement vos 3 batteries : physique, mentale et émotionnelle !

- 8 h 45 accueil DOJO KAIZEN 6 allée de Sallegourde à Villenave d'Ornon
- 9 h petit déjeuner "diète et énergie"
- 9 h 30 méditation, étirements, mise en route (psychomotricité)
- 10 h 30 conférence sur notre alimentation et la manière de la réguler
- 11 h 30 questions réponses et bilan de santé
- 12 h 15 déjeuner "diète et énergie" (dégustations diverses avec apport complet vitamines et minéraux, sans gluten, ni sucre ajouté, ni huile de palme etc)
- 13 h 30 relaxation, méditation
- 14 h mise en mouvement pour gagner en rectitude (soigner le mal de dos, etc), et en ancrage, comme en fluidité
- 15 h exercices interactifs avec le cheminement du héros à travers un conte et des illustrations martiales
- 16 h atelier de préparation collation équilibrée "diète et énergie"
- 17 h conférence sur la différence entre désir et volonté et comment gagner en motivation
- 18 h exercices de yoga - stretching
- 19 h dîner "diète et énergie"
- 20 h clôture

Journée animée par Andrea Debreceni, psychothérapeute et conseillère en nutrition et Hubert de la Morandais, coach en management et enseignant d'arts martiaux.

Coût de la journée complète 90 € comprenant l'ensemble des 4 repas. Une tenue décontractée est conseillée. Une remise de 50 % sera consentie à toute personne amenant 2 personnes supplémentaires. Les inscriptions se font par les adresses mails suivantes : ledojo33@gmail.com ou andrea.debreceni75@gmail.com. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'à 15 personnes maximum.

