

## Stage «Quiétude de l'Être»

Entre mouvement et immobilité, une exploration des possibles de la pulsation de Vie pour retrouver le chemin du centre, la mémoire de l'Être éveillé.

### FICHE D'INSCRIPTION

pour le stage du (date).....

Nom,prénom.....Âge.....

Adresse.....

.....

Tél.....

Mail.....

**Je serai présent(e) au stage « Quiétude de l'Être »  
au cœur du Mantois (5km de Mantes-la-Jolie)  
Tarif du stage: 333 €**

Merci d'envoyer un chèque d'acompte de 111 € avec ce bulletin d'inscription à l'ordre de  
« Sandrine Michoud » à l'adresse suivante :

Sandrine Michoud 37 bd des Fossés 78580 MAULE

Les arrhes ne sont pas encaissées avant le stage mais en cas de désistement moins de 10 jours avant le week-end

**Le solde sera à régler le 1er jour du stage.**

✕.....



Pour tout renseignement :  
sandrine.michoud@free.fr  
06 60 94 26 79

Le stage est un moment propice pour aller à la rencontre de soi et des autres.  
Pour votre confort, voici quelques conseils :

Être en tenue confortable, prendre un coussin, un zafu, un plaid, une polaire... tout ce qui peut vous être confortable et faire du bien !!

Penser à prendre de l'eau et votre repas pour le déjeuner (une cuisine équipée permet de réchauffer les plats)

Éviter les accessoires en métal (bijoux, ceinture...)

Laisser la montre et le téléphone au vestiaire, afin d'entrer pleinement dans un autre espace-temps

**Être dans la bienveillance avec soi-même : découvrir et reconnaître ses limites, se donner du temps pour évoluer... EN SE RESPECTANT**

**Se faire du bien, c'est surtout se faire plaisir!**