

**PORTES OUVERTES 2024**  
**STRESS, ANXIETE, EMOTIONS, SOMMEIL**  
**WEEK-ENDS 13-14 ET 20-21 JANVIER 2024**



**À 41000 BLOIS-SAINT-SULPICE-DE-POMMERAY**  
**ET EN DISTANCIEL (ZOOM, GOOGLE MEET,...)**



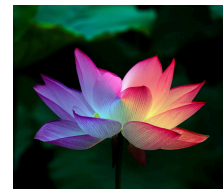
**ACCES 5 EUROS - INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**

**MURIEL DENIS : 06 66 11 77 72**

**WWW.PAUSE-ESPACE-TEMPS.COM**



# PORTES-OUVERTES PROGRAMME 2024



SAMEDI

13 ET 20 JANVIER 2024



## SÉANCES-FLASH INDIVIDUELLES OU DUO 9H30-14H15 & 17H30-19H15

*45 min. & 1 ou 2 pers. de votre choix / séance-flash*

Au choix :

Sophro-Relaxation, Hypnose, Méditation, Reiki, LaHoChi



## ATELIERS EN PETITS GROUPES 14H30-17H15

*45 min. & 7 pers. / atelier*

15h15-16h : Méditation de Pleine conscience

16h15-17h : Relaxation, Sophrologie & Cohérence  
cardiaque respiratoire

17h15-18h : Hypno-Relaxation

**WEEK-ENDS 13-14 ET 20-21 JANVIER 2024**

**À 41000 BLOIS-SAINT-SULPICE-DE-POMMERAY  
ET EN DISTANCIEL (ZOOM, GOOGLE MEET,...)**



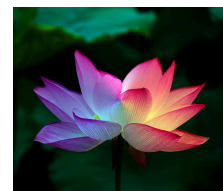
**ACCES 5 EUROS - INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**

**MURIEL DENIS : 06 66 11 77 72**

**WWW.PAUSE-ESPACE-TEMPS.COM**



# PORTES-OUVERTES PROGRAMME 2024



**DIMANCHE**

**14 ET 21 JANVIER 2024**



## **ATELIERS EN PETITS GROUPES 9H30-12H15**

*45 min. & 7 pers. / atelier*

09h30-10h15 : Méditation de Pleine conscience

10h30-11h15 : Relaxation, Sophrologie & Cohérence  
cardiaque respiratoire

11h30-12h15 : Hypno-Relaxation



## **SÉANCES-FLASH INDIVIDUELLES OU DUO 12H30-14H15 & 17H30-19H15**

*45 min. & 1 ou 2 pers. de votre choix / séance-flash*

Au choix :

Sophro-Relaxation, Hypnose, Méditation, Reiki, LaHoChi



## **ATELIERS EN PETITS GROUPES 14H30-17H15**

*45 min. & 7 pers. / atelier*

14h30-15h15 : Méditation de Pleine conscience

15h30-16h15 : Relaxation, Sophrologie & Cohérence  
cardiaque respiratoire

16h30-17h15 : Hypno-Relaxation

**WEEK-ENDS 13-14 ET 20-21 JANVIER 2024  
À 41000 BLOIS-SAINT-SULPICE-DE-POMMERAY  
ET EN DISTANCIEL (ZOOM, GOOGLE MEET,...)**



**ACCES 5 EUROS - INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES**

**MURIEL DENIS : 06 66 11 77 72**

**WWW.PAUSE-ESPACE-TEMPS.COM**

