

Atelier – Découvrez la magie des bols Tibétains.

Dimanche 21 octobre 2018 – 9h à 17h30



Jimmy Thériault
Thérapeute agréé - AQTN

Lieu : l'univers M

GALERIE D'ART | SALLE DE RÉCEPTION

7710, 1^{re} Avenue,
Québec, G1H 2Y2

Inscription : www.sereniteparleson.com
418-717-7249

Coût: 130\$ tx incluses

Les objectifs principaux de l'atelier d'initiation:

- choisir et utiliser adéquatement son bol
- apprendre l'auto-massage pour détendre son corps et apaiser son mental
- comprendre l'origine de cette pratique millénaire
- découvrir les principes physiques des bols
- utiliser son bol pour la méditation et le yoga

Pour cette exploration, des bols sont à votre disposition.

Si vous avez déjà un bol apportez-le!

Si le bol vous trouve, vous pourrez l'acquérir sur place.



Photos : Nelson Boisvert