

# Atelier – Découvrez la magie des bols Tibétains.

Samedi 17 novembre 2018 – 9h à 17h30



Jimmy Thériault  
Thérapeute agréé - AQTN

Lieu : Coop de Yoga de Gatineau  
400 Blvd Alexandre-Taché, suite 100  
Gatineau, Qc, J9A 1M5

Inscription : [www.aliceblouin.com](http://www.aliceblouin.com)  
Cliquer « prendre un rendez-vous »  
puis « événements spéciaux »  
1 (819) 930-6359

Coût: 135 \$ 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