

# Atelier – Découvrez la magie des bols Tibétains.

Samedi 24 novembre 2018 – 9h à 17h30



Jimmy Thériault  
Thérapeute agréé - AQTN

Lieu : **Invivo** yoga | être  
respirer  
vibrer

2828 boul. Laurier, Complexe Jules Dallaire  
Tour 1, Suite 345, Québec (Québec) G1V 2M1

Inscription : [www.yogainvivo.com](http://www.yogainvivo.com)  
581 742-9642

Coût: 120\$/135\$ après 30 septembre

## 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