

**Week-End**

**RESSOURCEMENT**

*Au Féminin*

**Amboise**

**8 & 9 août 2020**



*Après cette période bousculée, vous avez été beaucoup mise à contribution, entre le télétravail, les enfants, l'intendance... Nous vous proposons*

## **LE rendez-vous avec vous !**

*Une bulle où vous serez chouchoutée, vous pourrez souffler, vous poser, recharger vos batteries. Nous vous transmettrons des outils et des clés pour vivre VOTRE quotidien plus sereinement.*

Qi Gong

Yoga

Méditation

*Ateliers*

Connais-toi toi-même

Je crée ma vie

Belle & Bien dans Ma peau

Cercle de Femmes

*Outils*

**Echanges, écoute, douceur et bonne humeur !**

*Accompagnées par deux thérapeutes professionnelles et une facilitatrice.*

**Lieu :**



**QG coworking - 5 rue Abel Gody  
37400 AMBOISE (qg-amboise.fr)**

**Horaires : Samedi 9h-22h // Dimanche 9h-17h30**

**Tarifs :**

**Week-end**

215 €

Accueil, pauses et dîner compris (déjeuners pique-nique tirés du sac ou possibilité de commander le déjeuner en supplément 10€).

## Journée

**Samedi**

135 €

(pauses et dîner compris)

**Dimanche**

105 €

(pauses comprises)

Prévoir : Masque, déjeuners, lunettes de soleil, tapis de sol, tenue décontractée, coussin.

### Inscription & Réservation :

[contact@qg-amboise.fr](mailto:contact@qg-amboise.fr) ou 06.09.71.43.86

Réservation définitive après versement de 50% d'acompte.

### Attention places limitées

(Week-end maintenu à partir de 10 personnes)



**Marie BERTY**



Passionnée par la vie et par l'humain, Coach de Vie et Coach en Image Personnelle, je vous propose de poser un nouveau regard sur vous et votre vie, de découvrir des clés pour vous révéler et retrouver la joie au quotidien.



**Sandrine DOLADER**



Thérapeute manuelle spécialisée en médecine traditionnelle chinoise, vous apprends à mieux respirer et mieux connaître votre corps, délier les tensions grâce à des exercices ancestraux.



**Maryline MOISY**

Animatrice et facilitatrice du QG, je vous accompagne tout au long de ce week-end et anime le cercle de femmes.

