

# Libérez votre énergie pour votre bien-être !

**Le samedi 5 novembre 2022**

**De 10h à 17h30.**

**Tarif : 80€**

**Salle de la Biocoop de St Menet**

**174 avenue de Saint-Menet**

**13011 Marseille**

**Clôture des inscriptions**

**Le samedi 29 octobre.**



**Se libérer, se ressourcer, se régénérer avec l'énergie,**  
le Prana, le Qi, pour un nouvel élan de vie, une renaissance,  
une nouvelle Conscience ...  
Avec l'exploration de pratiques ancestrales ; le **Qi Gong** et le **Hatha Yoga** pour vous  
amener à une paix intérieure, à la méditation ...  
Puis découvrir ou redécouvrir plusieurs **pratiques de méditation.**  
Chacun(e) trouvera l'outil qui lui correspond pour continuer à s'éveiller.

***Pensez à amener : un tapis de yoga, un coussin, un châle ou une petite  
couverture, un masque de voyage et bien sûr des vêtements souples.  
Vous pouvez amener votre repas du midi ou bien choisir de vous restaurer à la  
Biocoop.***

**Lalita Red**, professeur de Hatha yoga traditionnel, certifiée à New York  
où elle a exercé au *Sivananda Yoga Vedanta center*, elle pratique aussi  
et enseigne la méditation Rinzai Zen et Yogique depuis 2012.

<https://lalita-red-yoga.com/>  
*True Universal Wisdom*

**Jean-Marie Mondini**, énergéticien-thérapeute, pratique depuis 20 ans  
le Qi Gong et la méditation et l'enseigne depuis 10 ans.

<https://jmmondini-therapeute.com/>

*Mes soins pour votre bien être*

*"La décision de faire du  
moment présent un ami  
marque la fin de l'égo ...  
... Quand on n'offre aucune  
résistance à la vie, on se  
retrouve dans un état de  
grâce et de bien-être".*

**Eckhart Tolle**



**Contact : Lalita : 07 67 98 29 13 ou Jean-Marie : 06 61 70 31 36**

*Nos soins pour votre bien être*