

# Journée de pratique

## « Souffle de Printemps »

Samedi 25 Mars de 9h à 18h

Une journée pour se relier et s'accorder à l'énergie du printemps grâce à des exercices adaptés. Pour prendre le temps d'inspirer et de se vivifier de cette énergie de fraîcheur et de renouveau que le printemps apporte avec lui.



Cette journée vous invite à vous accorder un temps pour vous et prendre soin de vous.  
**Au programme** : Auto massages et exercices d'ancrages, Qi Gong, méditation, conseils d'hygiène de vie du printemps, ballade contemplative.

**Lieu** : La Maison du Kleebach

5, route du Kleebach 68140 Munster

**Tarif** : 80 euros

Proposée par Thomas Schickel

Union & Harmonie

Plus d'informations sur [www.union-harmonie.net](http://www.union-harmonie.net)

Ou au 06 75 61 65 22.

 Thomas Schickel Union & Harmonie

# Journée de pratique

## « Souffle de Printemps »

Samedi 25 Mars de 9h à 18h

Une journée pour se relier et s'accorder à l'énergie du printemps grâce à des exercices adaptés. Pour prendre le temps d'inspirer et de se vivifier de cette énergie de fraîcheur et de renouveau que le printemps apporte avec lui.



Cette journée vous invite à vous accorder un temps pour vous et prendre soin de vous.  
**Au programme** : Auto massages et exercices d'ancrages, Qi Gong, méditation, conseils d'hygiène de vie du printemps, ballade contemplative.

**Lieu** : La Maison du Kleebach  
5, route du Kleebach 68140 Munster

**Tarif** : 80 euros

Proposée par Thomas Schickel  
Union & Harmonie

**Plus d'informations sur** [www.union-harmonie.net](http://www.union-harmonie.net)

Ou au **06 75 61 65 22**.



Thomas Schickel Union & Harmonie