

# ALLEZ A L'ESSENTIEL !!

## COURS COLLECTIFS EN RESIDENTIEL DU 13 AU 18 JUILLET 2020

SEJOUR DANS UN CADRE MAGNIFIQUE POUR SE RECENTRER SUR SOI-MEME



**Durant cinq jours, vous prendrez du temps rien que pour VOUS.  
Vous serez accompagnés de professionnels qui vous guideront durant tout le séjour en vous prodiguant des cours ayant trait :**

### **Au corps**

- L'alimentation au quotidien
- Comprendre l'effet de l'alimentation sur le cerveau

### **A l'esprit**

- Apprendre à ralentir ses pensées, reconnaître ce qui traverse l'esprit
- La méditation, une voie vers la Paix !

### **A l'énergie**

- Se laisser imprégner par l'énergie de changement, vivre l'énergie dans son corps, dans ses relations
- Etre capable de ressentir et de jouer avec son énergie pour sa propre guérison

**Le forfait de la semaine se monte à fr. 1'450.— tout compris en chambres partagées**

Supplément pour chambre individuelle fr. 50.—



**Guillaume Morard**  
078 711 29 31  
[www.guillaumemorard.com](http://www.guillaumemorard.com)



**Roland Crettaz**  
079 736 30 90  
[www.roland-crettaaz.com](http://www.roland-crettaaz.com)