

Bon pour un coaching à  
L'Art et la Manière

Joyeuses

Fêtes

De .....

Pour .....



Prendre rendez-vous avec Dominique

Au 05.58.90.12.22 / 06.80.66.46.04

5 rue de la Tannerie 40100 Dax

## L'Art et la Manière

vous propose pour démarrer l'année 2022  
un stage de Mieux-Être

Le samedi 29 et dimanche 30 Janvier 2022

### « Corps et Esprit en Harmonie »

Du samedi 09h30 (ou 10h30 suivant la distance d'arrivée) au dimanche 13h30

10h d'atelier sportif et créatif = 120€ (hors hébergement)

- Méthode Pilates (à découvrir / à améliorer)
- Méditation / Relaxation Éricksonienne
- Art-thérapie—Découverte de son moi-intérieur  
(pas besoin de compétences artistiques)
- Mini-conférence sur la psycho-généalogie

---

**Inscription** avant le 20 janvier 2022 au 06.80.664.664

(limité à 10 personnes)

Lieu du stage : Espace Éluère— 5 rue de la tannerie 40100 Dax

---

**Pensez à offrir ou à vous faire offrir cette bulle de Bien-Être**

---