

	Un Temps pour soi		24 rue Saint-Grégoire . S'inscrire au 06 07 61 70 47
Semaines	Munster 2019-2020	Saisons	Thèmes
1	19/09/19	automne	Nous sommes un corps d'énergie !
2	26/09/19	automne	L'énergie du Poumon en plénitude durant la saison Métal 1
3	03/10/19	automne	L'énergie du Poumon en plénitude durant la saison Métal 2
4	10/10/19	automne	Vitalité = santé ! 1
5	17/10/19	automne	Vitalité = santé ! 2
6	24/10/19	automne	Une journée avec le Do In !
	Vacances : deuxième semaine	automne	
7	07/11/19	intersaison	Renforcer la mémoire et la concentration 1
8	21/11/19	hiver	L'énergie des Reins en plénitude durant la saison Eau 1
9	28/11/19	hiver	L'énergie des Reins en plénitude durant la saison Eau 2
10	05/12/19	hiver	Je déstresse ! 1
11	12/12/19	hiver	2 Je déstresse ! 2
12	19/12/19	hiver	Se préparer à mieux dormir. 1
	vacances Noël : deux semaines	hiver	
13	09/01/20	hiver	Se préparer à mieux dormir. 2
14	16/01/20	hiver	Aïe mon dos !
15	23/01/20	hiver	Moins anxieux, enfin ! 1
16	30/01/20	intersaison	Moins anxieux, enfin ! 2

17	06/02/20		Mieux gérer les compulsions alimentaires et son poids
18	13/02/20	intersaison	Apprendre à masser les pieds.
	Vacances première semaine - formation	printemps	
19	27/02/20	printemps	L'énergie du Foie en plénitude durant la saison Bois 1
20	05/03/20	printemps	L'énergie du Foie en plénitude durant la saison Bois 2
21	12/03/20	printemps	Souple et robuste comme le bambou 1
22	19/03/20	printemps	Souple et robuste comme le bambou 2
	Semaine de formation	printemps	
23	02/04/20	printemps	Gérer la crise...
24	09/04/20	printemps	Détendre la région des yeux.
	10 avril férié vendredi saint	printemps	
	Vacances : première semaine.pagues	printemps	
25	23/04/20	printemps	Vous et le Do In : Comment l'appliquez-vous ?
26	30/04/20	printemps	Réduire ou éliminer le mal de tête
	1 et 8 mai sont fériés		
27	07/05/19	intersaison	Les cycles féminins
28	14/05/20	intersaison	Pratiques discrètes en position assise
	21 ascension férié !		
29	28/05/20	été	L'énergie du Coeur en plénitude durant la saison feu

30	04/06/19	été	Le massage des mains et des avant-bras 1
31	11/06/20	été	Le massage des mains et des avant-bras 2
32	18/06/20	été	Diminuer les tensions émotionnelles. 1
33	25/06/20	été	Diminuer les tensions émotionnelles. 2
34	02/07/20	été	Renforcer la mémoire et la concentration 2
35	09/07/19	été	Une meilleure circulation sanguine !
	<b>35 ateliers</b>		

Automne 15 aout au 27 oct  
Hiver 15 nov-27 janvier  
Printemps 15 février-27 avril  
Été 15 mai-27 juillet