

# Cheminer au Fil des Saisons Un pas vers Soi pour faire un pas vers l'Autre ....

**Un programme tout en Légèreté pour ....**

**...trouver l'Équilibre, entretenir sa Vitalité et sa Santé !**

Nous vous proposons une journée « Bien-Etre » par saison...

Au programme : Qi Gong, Alimentation, Méditation, Sophrologie... Les exercices sont choisis en respectant l'Énergie de la saison ! Selon les principes de la Médecine Chinoise, le 18 mai, nous serons en Été !



Le Samedi 18 Mai 2019  
La Voie de la **Grue** : **Joie de Vivre**  
Réveiller le **Feu du Cœur** : célébrer l'**Été**

Nous suivrons donc l'enseignement de la **Grue** qui nous invite, d'un battement d'ailes, à l'**Ouverture** du **Cœur** !

Au programme :

- **Pratiques de bien-être** avec les 5 marches de Santé : XI XI HU ; mouvements du bien être ; 6 sons santé ; et nous finirons par la méditation dansée de OSHO qui ouvre le chakra du cœur !
- **Atelier Santé et Alimentation** : l'été et ses besoins de saison – des points de repère et des recettes pour le tube digestif et son énergie vitale !

Lieu	Le Château de Montmorency à Montigny en Ostrovent <a href="http://www.esat-montmorency.fr">http://www.esat-montmorency.fr</a>
Horaires	Accueil dès 9H – fin de journée à 17H30
Participation	85 €/ personne
Déjeuner	inclus et pris au restaurant du Château ; menu de saison cuisiné par l'ESAT
Pauses	incluses : eau, boissons chaudes, petites collations

## Informations et inscriptions (limite date d'inscription 30 avril)

Katia Bittner  
Tél 06 83 57 90 75  
[katiabittner@gmail.com](mailto:katiabittner@gmail.com)

Anne Mortreux Escarbelt  
tél : 06 88 17 05 74  
[annemortreux@a-domus.fr](mailto:annemortreux@a-domus.fr)



Katia BITTNER est biologiste, sophrologue, morphopsychologue et praticienne en Qi gong Thérapeutique, école LINGGUI. Katia vous reçoit en consultation individuelle, anime des conférences et des formations en entreprise ainsi que des stages de Méditation  
**Ce qui la passionne ?**  
« Transmettre autour des approches « corps esprit » pour plus de bien-être et d'épanouissement ! »



Anne MORTREUX ESCARBELT. La nutrition est sa passion au cœur de son métier. Elle est certifiée **Élément Humain® LHEP™** et coach du réseau **Assiette Ressourçante selon Taty Lauwers**.  
Anne accompagne les professionnels de santé en équipe, ainsi que toute personne dans sa quête personnelle.  
**Ce qui la passionne ?**  
« Aider chacun à trouver sa juste place, aller vers le « devenir-soi nutritionnel ».