

affranchir
au tarif
lettre

A retourner dès que possible et au plus tard pour le 11 septembre 2019 à:

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

MS Day Center "Um Bill"

Maison 1

L-7425 BILL



L'APPROCHE

Bien-être

dans la Sclérose en Plaques

Multiple Sclérose Lëtzebuerg
Grand Duché du Luxembourg

Ligue Belge de la SEP - Com.fr.

Samedi 21 SEPTEMBRE 2019
de 13.30 à 17.00

Centre de dépaysement et de plein air C.F.
23 rue du Chenel - B-6724 MARBEHAN (Belgique)



13.30 ACCUEIL

par Multiple Sclérose Lëtzebuerg et la Ligue Belge de la SEP.

14.00 – 16.15 ATELIERS BIEN-ÊTRE

Auto-hypnose

Mme Christine PAHAUT, Multiple Sclerosis Nurse, Dinant, Belgique.

Communiquer avec la partie la plus subtile de l'esprit et de l'inconscient.

Qi Gong

Mme Sylvie DAUBIAN-DELISLE, Professeur de Qi Gong, coaching et accompagnement personnel, Bruxelles, Belgique.

Retrouver la maîtrise de l'énergie et les bienfaits de la respiration.

Zumba Gold

Mme Peggy OCTAVE, Professeur de danse de salon dipl. (ISTD - BB&LA) et instructeur Zumba Gold®.

Bouger sur le rythme de musiques latines et entraîner ainsi son équilibre, sa coordination et son endurance. Accessible à tous.

Yoga

Mme Gabrielle HEINTZ, Pédagogue diplômée, enseignante de Yoga.

Découvrir quelques postures de base du yoga. Pratiqué régulièrement, ce dernier permet une meilleure conscience du corps et du souffle et induit un lâcher prise du mental.

17.00 GOÛTER & CLÔTURE

- Après-midi ouvert aussi à l'entourage -

BULLETIN D'INSCRIPTION

Après-midi Bien-être
Samedi **21 septembre 2019**

NOMBRE DE PLACES LIMITE

Bulletin à renvoyer **avant le 11 SEPTEMBRE 2019**.
Veuillez utiliser un bulletin d'inscription par personne.

Nom/Prénom: _____

Adresse: _____

Tél: _____

Mail: _____

Utilise une chaise roulante: Oui Non

Choix des ateliers

(2 ateliers au choix, par ordre de préférence)

- 1^{ère} préférence,
- 2^{ème} préférence,
- si atelier 1 ou 2 complet.

Auto-hypnose	<input type="checkbox"/>	Qi Gong	<input type="checkbox"/>
Zumba Gold	<input type="checkbox"/>	Yoga	<input type="checkbox"/>

Paiement : **12€/pers.**

Ce prix comprend : les ateliers, les pauses, le goûter et le parking.

Paiement à effectuer sur le compte de la Ligue
Luxembourgeoise de la SEP : LU73 1111 0668 8249 0000
Indiquer en communication : "Bien-être Lux"

Contact et information : 26-61-05-56 ou msslux@pt.lu

