



## Samedi 20 Octobre 2018 Toulouse

Dans le cadre d'Octobre Rose 2018, nous vous invitons à participer à nos **Ateliers découvertes « Bien-être »**



organisés dans les locaux l'Atelier Pilates

67 rue Raymond IV à Toulouse.

Afin de soutenir l'Association "Étincelle Occitanie" « **Rester Femme avec un Cancer** »,

Agora Toulouse Val Garonne organise des Ateliers grâce à trois femmes attentives et engagées :

Françoise, Franziska et Agnès qui partageront avec vous leur art et connaissances pour apprendre à prendre soin de vous.

**Participation 20 €/ Atelier** (Places limitées sur réservation)

**Votre Participation sera intégralement reversée à l'Association**

- 10h00 Atelier Pilates (1h)
- 11h15 Atelier Initiation Yoga & Relaxation guidée (1 h)
- 14h 00 Atelier Réflexologie plantaire (3/4 h)
- 15h00 Atelier Fleur de Bach (3/4h)
- 16h00 Atelier Pilates (1h)

L'équipe Agora vous accueillera de 10H à 17h30, pour partager un thé glacé, un café, un jus, des tartes salées ou sucrées... échanger, parler et surtout positiver ensemble en prenant soin de vous ...



[www.club-agora-france.fr](http://www.club-agora-france.fr) / [pilates-toulouse.com](http://pilates-toulouse.com)

[naturopathe-heilpraktiker-toulouse.fr](http://naturopathe-heilpraktiker-toulouse.fr) / [www.idayoga.jimdo.com](http://www.idayoga.jimdo.com)

soutiennent l'Association « [etincelle-occitanie.com](http://etincelle-occitanie.com) »



Agora Toulouse Val Garonne, Club Service Féminin, Françoise, Franziska & Agnès joignons nos belles énergies pour soutenir l'Association Etincelle Occitanie. **Nous vous attendons nombreux et nombreuses ...**



« La Méthode PILATES est connue et reconnue. A l'Atelier LE CORPS PARLANT : Je vous apprend à écouter, entendre et ressentir le langage de votre Corps, Je vous guide pour ÊTRE avec votre Corps, et non contre lui et vous amène à comprendre la puissance de votre Mental. »

**Le Corps, l'Esprit, le Mental ... Quelle énergie de vie !**

*Françoise coach sportive forme et bien-être*

Contact : T 06.82.33.50.78 / Site : [pilates-toulouse.com](http://pilates-toulouse.com)

« Depuis près de 10 ans, j'exerce dans mon cabinet de Toulouse et j'accompagne des personnes dans **leurs envies de prendre soin d'elles**. Les pratiques de la Naturopathie, de la Micronutrition, les Fleurs de Bach, de la Réflexologie plantaire ou encore de l'Auriculothérapie permettent de mieux préserver, optimiser ou rétablir un équilibre santé global, d'accroître l'énergie vitale et la qualité de vie d'une manière holistique. »



*Franziska, Naturopathe, réflexologue et conseillère en Fleurs de Bach*

Contact : T 06.48.75.11.39 / Site : [naturopathe-heilpratiker-toulouse.fr](http://naturopathe-heilpratiker-toulouse.fr)



« La pratique du yoga traditionnel, est basé sur l'art des postures (asanas), les respirations (pranayamas), les relaxations et la méditation . Le yoga aide enfin à développer la concentration, l'écoute et l'harmonie, pour le corps et l'esprit. Pendant la pratique, le souffle fait circuler l'énergie dans le corps, aidant les différents systèmes à s'équilibrer. Passionnée par l'anatomie, j'intègre cette approche de manière consciente, à l'écoute des limites et possibilités de chacun.

**J'appelle au confort, au bien-être et à la joie, auxquels chacun peut tendre en venant pratiquer ! »**

*Agnès Professeur de hatha yoga et relaxation yoga nidra Association Ida Yoga*

T 06.61.53.33.79 / Site : [www.idayoga.jimdo.com](http://www.idayoga.jimdo.com)



**Inscription sur réservation uniquement - Bon à nous retourner**  
**Votre Participation sera intégralement reversée à l'Association Etincelle**

- Inscription par mail [agoratoulousevalgaronne@gmail.com](mailto:agoratoulousevalgaronne@gmail.com)
- **Règlement par chèque à l'ordre de Agora Toulouse Val Garonne** et à envoyer par courrier Agora Toulouse Val Garonne 24 av. des Frères Lumière 31140 Launaguet

Vos NOM & Prénom ..... / T. ....

Nombre de personnes : ..... Votre Participation 20€/atelier : ..... €

Réservation pour l' Atelier :

**Pilates 10h/Relaxation 11h15/Réflexologie plantaire 14h/ Fleurs de Bach 15h/Pilates 16H**