



Ateliers pour promouvoir votre longévité Alternatives à la fontaine de Jouvence !

Est-il possible d'influencer positivement mon mieux-être et ainsi ma longévité ? Dans cette ère de stress où on s'attend à performer non seulement au travail mais comme parent et conjoint et même dans les activités sportives, quels sont mes choix ? Quels aspects dois-je privilégier pour favoriser une vie longue et en santé ? Quels exercices puis-je faire pour atteindre cet objectif ?

À travers cette série de sept ateliers de deux heures trente chacun, vous apprendrez des faits et vous découvrirez des outils qui pourraient être le début de découvertes significatives pour votre longévité.

Vous découvrirez :

- Des outils anti-stress faciles à utiliser
- Des exercices-minutes de détente pour la maison, le bureau et même l'avion !
- Les aspects importants à prévoir dans une nutrition qui favorise votre longévité
- Comment le rire et le jeu peuvent contribuer à une longue vie
- Comment votre cerveau et vos croyances peuvent être reprogrammés pour atteindre votre plein potentiel
- Comment attirer et créer ce que vous désirez dans votre vie !
- Comment faire un plan d'action réaliste pour réaliser vos projets de vie

Ces ateliers s'adressent :

- À toute personne désirant mettre en action des attitudes et habitudes influençant positivement sa longévité
- À toute personne désirant apprendre comment augmenter son énergie
- À toute personne prête à établir un plan de ressourcement qui lui convient



Louise est une coach de formation dont l'expertise est d'accompagner les gens qui désirent s'équiper de solutions efficaces. Elle s'entoure de gens reconnus dans leur milieu pour leur compétence, leur enthousiasme et la pertinence de leur message : Carole Morency, professeur de yoga; Brigitte Verreault, naturothérapeute depuis 13 ans; Francine Bédard, animatrice certifiée par le Club International de Rire du Québec.

Grâce à ces 7 rencontres, venez faire l'acquisition de connaissances et de techniques afin de mettre en œuvre des actions favorisant votre longévité !

Lieu : chez Amaryllis au 5255 chemin Chambly, St-Hubert (Longueuil)

Début samedi 12 janvier 2008 (9h00 à 11h30) et la série de 7 samedis se termine le 23 février

Coût total de 350\$ - Dépôt de 50\$ requis pour réserver votre place

Solde payable en 2 versements (1^{ère} et 4^{ème} rencontre)

Rencontre d'information samedi 5 janvier 10h00


Inscrivez-vous tôt : places limitées et les 5 premières personnes inscrites recevront en CADEAU un CD de visualisation

Pour vous inscrire à cet atelier, vous informer ou réserver votre place :

Caroline Fortier, Amaryllis

 450-656-5034

Louise Vincent, loupMarin

 514.973.9315 Courriel : louise.vincent@loupmarin.com