

# ASSOCIATION TERRE D'HARMONIE



39 Avenue de Saint-Mandé 75012 PARIS  
T. 01 43 45 12 24 | E. terharmonie@gmail.com

## **ANIMATION** **« PORTES OUVERTES » 2016**

---

**SAMEDI 8 OCTOBRE 2016**

**De 13h00 à 18h00**

---

Venez découvrir les activités proposées au sein de l'association et rencontrer les praticiens présents.

Lors de cet après-midi « Portes Ouvertes », vous aurez l'occasion de tester quelques-unes des pratiques, au cours de séances découvertes de 10 à 30 minutes, selon les thématiques.

Au plaisir de vous rencontrer !

**Planning des activités proposées en mode découverte (Coll. : Collectif / Ind. : Individuel),  
voir au dos**

**Attention : Places limitées**

**13:15-13:45**

Méditation olfactive & HE<sup>1</sup> avec Martine Terrail

**14:00-14:30**

Sophrologie (Coll.) avec Éric Van Sevendonck  
Shiatsu-assis (Ind.) avec Sabine Matérac

**14:45-15:15**

Sophrologie (Coll.) avec Éric Van Sevendonck  
Sophrologie (Ind.) avec Nicole Leduc

**15:30-16:00**

Sophrologie (Coll.) avec Martine Terrail  
Massage-bien-être<sup>2</sup> (Ind.) avec Caroline Louys

**16:15-16:45**

Yoga hormonal<sup>2</sup> (Coll.) avec Marie-Anne Mestre  
Shiatsu-assis (Ind.) avec Sabine Matérac

**17:00-17:30**

Yoga de Madras (Coll.) avec Caroline Louys

**17:45-18:15**

Relaxation guidée (Coll.) avec Sabine Matérac

<sup>1</sup> HE : Huiles essentielles

<sup>2</sup> Activité réservée aux femmes