

# MAISON TARA

Un espace au service du développement personnel et du bien-être

## PORTES OUVERTES 9-10 SEPTEMBRE

*Venez essayer nos cours,  
tester les consultations de nos thérapeutes,  
échanger avec nous en partageant une  
boisson detox dans le jardin,  
planifier votre rentrée 2023 pour prendre soin  
de vous...*

[www.maisontara.com](http://www.maisontara.com)

*Pas d'inscription nécessaire -  
Gratuité des cours et soins -  
Programme au verso  
et sur notre site internet*

### PORTES OUVERTES

Consultez le planning  
de chaque journée.

Où vous garer

### LE SITE INTERNET

Vous y trouverez  
l'ensemble des  
TARapeutes, le  
planning des cours  
collectifs, les stages...

### LA PAGE FACEBOOK

Pour retrouver toute  
l'actualité du lieu :  
cours, stages,  
conférences,  
séminaires.

### INSTAGRAM

Pour suivre au jour le  
jour l'actualité de  
maison\_T\_A\_R\_A.

SAMEDI	Salle Danse	Salle Yoga	Jardin
9h30-10h30	Yoga du Cachemire - Mirjana	9h45-10h30 Expression primitive KIDS Cécile	Cours de Nejang (Yoga respiratoire Tibétain) Bernadette
10h30-11h30	Hatha Yoga - Chloé	Atelier émotions kids Nakarid	Stress et burnout : table ronde et présentation programme d'accompagnement
11h30-12h30	Scaravelli Yoga - Faye	Atelier yoga kids Caroline	S'aimer soi-même - Pratique EFT (Emotional Freedom Techniques) - Angela
12h30 - 13h30		Vinyasa Yoga (yoga dynamic) Lucy	12h - Atelier nutrithérapie : Comment devenir le bon jardinier de votre flore intestinale ?
13h30 - 14h		Présentations des thérapeutes exerçant à Maison Tara	Présentation puis mise en pratique avec une recette pour le goûter - Daniel
14h - 15h	Méditation/soin énergétique - Karine	Decouverte de la sophrologie - Nathalie	
15h-16h	Danse des fleurs de Bach - Eve	Santé et bien-etre par les lieux - Angela	Atelier d'alimentation vivante - Chloé
16h-17h	Qi Gong - Patrick	Conférence la Médecine Traditionnelle Tibétaine - Bernadette	Stands dans le jardin Bureaux : consultations découvertes gratuites d'1/2h Inscriptions sur place
17h-18h	Danse Tournante - Audrey	Yoga de l'alignement Elvire	
18h -19h	Cercle de femmes - Nakarid	Intelligence Emotionnelle Sandra	

DIMANCHE	Salle Danse	Salle Yoga	Jardin
9h00 - 10h00	Yoga Vinyasa - Caroline	Danse Sensible® Kids - Alexandra	Stress et anxiété - Pratique EFT (Emotional Freedom Techniques) - Angela
10h00 - 11h00	Hatha yoga - Suzanne	Atelier de relaxation Sophro Nathalie	
11h00-12h00	Danse Sensible® Adultes - Alexandra	Yoga de l'alignement Elvire	Stress et burnout : table ronde et présentation programme d'accompagnement
12h-13h00	Danse Tournante - Audrey		Atelier nutrithérapie : Comment devenir le bon jardinier de votre flore intestinale ?
13h30 - 14h		Présentations des thérapeutes exerçant à Maison Tara	Présentation puis mise en pratique avec une recette pour le goûter - Daniel
14h - 15h	Voyage sonore - Paquita	Intelligence Emotionnelle - Sandra	
15h-16h	Yoga Scaravelli - Faye	Hatha Yoga - Chloé	
16h-17h	Constellations familiales ?	Santé et bien-etre par les lieux - Angela	
17h-18h	Méditation et soin énergétique	Yoga Postnatal - Marine	
18h -19h	18h30 - 20h Danse des 5 éléments Cécile		Stands dans le jardin Bureaux : consultations découvertes gratuites d'1/2h Inscriptions sur place
19h-20h			



