

# Sorties « Nature et Sens » en 2021

## Quatre Dimanche au fil des saisons – Animés par Sabine Ngoagouni, Energéticienne



**Printemps 4 avril**

**10h -16h30** tarif 30€



**Eté 20 juin**

**10h-16h30** tarif 30€



**Automne 17 octobre**

**10h-16h30** tarif 30€



**Hiver 12 décembre**

**13h-17h** tarif 20€

### Inscriptions sur le site : [calendly.com/sabinengoagouni](https://calendly.com/sabinengoagouni)

Je donne rendez-vous à toutes celles et tous ceux qui souhaitent entrer en communion avec la Nature et avec leur nature. Une journée plein air d'exploration, où vous serez invités à aiguïser vos sens physiques, énergétiques et subtils, aidés par les lieux et les Etres que nous allons rencontrer, et les énergies astrales du moment.

**GROUPE** : 12 max - **COVOITURAGE** : précisez si vous souhaitez covoiturer à votre inscription. Pensez à prévoir de quoi partager les frais de route avec votre conducteur.trice. **LIEU DE RENDEZ-VOUS (donné 1 semaine avant aux inscrits)** : à 1h30 maximum de Toulouse (ou 100km max de Toulouse). Marche tranquille (3 heures max). **Horaires** : début 10h sur le lieu de départ, et fin entre 16h30-17h. Si le temps est incertain, confirmation la veille par mail du maintien ou non de la sortie. **REPAS**: préparez votre pique-nique et goûter pour la sortie, sans oublier vos provisions d'eau !

**EQUIPEMENT**: pensez à vous habiller et vous chausser en tenant compte de la saison, de la météo (chaussures de marche obligatoires!). Lunettes de soleil, chapeau, loupe, jumelles, de quoi vous allonger au sol si besoin.... **Matériels pour le travail énergétique**: carnet, de quoi écrire, dessiner, petits instruments de musique si cela vous tente, et tout ce que vous presentez comme bon à emporter, à partager. **PROGRAMME**: (variations possibles en fonction du nombre, du temps, du lieu) - Accueil et présentations- Préparation corporelle et éveil énergétique (Qigong) -Marche consciente pour arriver au lieu-Installation sur le lieu-Ouverture de l'espace sacré- Entraînement de nos sens physiques et subtils - Lecture du corps dans la saison en énergétique chinoise- PAUSE Repas - Méditation – Temps personnel – Création collective - Temps d'intégration silencieuse - Cercle de paroles (partages)- Fermeture de l'espace sacré - Retour aux voitures en marche consciente - Feedback de la journée, propositions d'exploration nouvelle.

**INSCRIPTIONS** sur « [calendly.com/sabinengoagouni](https://calendly.com/sabinengoagouni) » +**INFOS**: TEL 07 78 38 56 89 mail : [contact@ngoagouni.net](mailto:contact@ngoagouni.net) SITE: [www.ngoagouni.net](http://www.ngoagouni.net)