



ASSOCIATION REGIONALE DE CULTURE ALTERNATIVE ET ART D'EVEIL

Boite Postale 51443 - 25211 MONTBELIARD Cedex

Tel : 03 81 96 75 12 (10h-19h sauf dimanche et lundi) - Courriel : assoc.arcade@free.fr

Site Internet : www.association-arcade.org

Bulletin d'information gratuit de l'association ARCADE

Association culturelle loi 1901 sans but lucratif, sans appartenance religieuse, politique ou philosophique

PROGRAMME DES ACTIVITÉS 1^{ER} TRIMESTRE 2018

*Association de Développement Personnel du Pays de
Montbéliard*

Mieux-Être **Spiritualité** Psychologie

Santé Travail énergétique **Eveil**

Art de vivre *Education* **Ecologie**

CONFÉRENCES - RENCONTRES – ATELIERS

SÉMINAIRES ET STAGES - SPECTACLES

Crois en tes rêves !



Il était une fois une course ... de grenouilles.

L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour.
Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les soutenir.

La course commença.

En fait, les gens ne croyaient probablement pas possible que les grenouilles puissent atteindre la cime, et toutes les phrases que l'on entendit furent de ce genre :

"Quelle peine !!! Elles n'y arriveront jamais !"

Les grenouilles commencèrent à se résigner, sauf une qui continua de grimper avec fougue et enthousiasme et les gens continuaient :

"... Quelle peine !!! Elles n'y arriveront jamais !..."

Et les grenouilles s'avouèrent vaincues, sauf toujours la même grenouille qui continuait à insister.

A la fin, toutes se désistèrent, sauf cette grenouille qui, seule et avec un énorme effort, atteignait le haut de la cime.

Les autres voulurent savoir comment elle avait fait.

L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait fait pour terminer l'épreuve.

Et découvrit qu'elle... était sourde !

En résumé, n'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives, car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur !
Rappelez-vous pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que vous dites, entendez ou lisez.

Restez sourd quand on vous dit que vous ne pourrez réaliser vos rêves.

Et tâcher de rester positif !

Communication animale et effet miroir Comment harmoniser notre relation humain/animal



VENDREDI 19 JANVIER à 20h15

CONFÉRENCE de Sandra KLEIN, communicatrice intuitive animale

ATTENTION : Salle Mouhot, porte bleue au Stop en bas de la rue du Château à Montbéliard

Entrée : 8€ - Adhérent Arcade : 6€

Sandra Klein, communicatrice intuitive animale et praticienne Reiki, abordera lors de cette conférence sur la communication animale les effets miroirs qui peuvent exister dans notre relation avec nos animaux.

La communication intuitive animale permet de supprimer nos doutes et peurs vis à vis de nos animaux. Nous verrons également comment une relation harmonieuse avec ceux-ci peut nous permettre de corriger nos propres peurs et pensées négatives et supprimer les effets miroirs et autres projections que nous renvoyons à nos amis à quatre pattes.

Cette conférence nous permettra de repartir avec de meilleurs outils pour une vie plus harmonieuse et durable entre nous et l'animal.

Matière et Conscience : Peut-on influencer les événements à venir dans le sens de nos désirs profonds ?



VENDREDI 26 JANVIER à 20h15

CONFÉRENCE de Fabien SANCHEZ, Psychologue clinicien, psychosociologue, analyste

ATTENTION : Salle Mouhot, porte bleue au Stop en bas de la rue du Château à Montbéliard

Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€

Toutes les traditions spirituelles millénaires sont d'accord pour reconnaître l'influence de la conscience sur la matière, mais aussi sur les événements qui jalonnent nos existences.

Il fallait être aveuglé par le rationalisme ou le matérialisme triomphant pour ne pas s'apercevoir de cette évidence : ce n'est pas la conscience qui émerge de la matière mais l'inverse. Depuis le début du 20^{ème} siècle, les découvertes des pionniers de la physique des particules tendent à confirmer par les faits et par la démonstration mathématique ce que le monde de la spiritualité savait déjà depuis fort longtemps.

Mais allons plus loin : si tout est conscience, si la matière l'est aussi, alors pourquoi des entités immatérielles comme le temps, l'espace voire peut être nos existences même échapperaient-elles à cette règle intangible ? C'est pour défendre ce point de vue mais aussi présenter les recherches et modèles scientifiques les plus récents traitant de cette question que nous aborderons ces thèmes à travers l'œuvre de Philippe Guillemant, physicien. Aujourd'hui et grâce à lui, nous savons qu'il est tout à fait possible d'utiliser notre conscience pour influencer le temps, l'espace et donc nos vies !

Art-thérapie, Méditation et Massages Sonores aux Bols Tibétains



SAMEDI 27 JANVIER de 9h30 à 17h

ATELIER avec Marie-Christine GENEY et Fabienne GAILLARD

Salle Thourot, angle des rues Thourot et Boileau, quartier Chiffogne à Montbéliard
Sur inscription : 80€ la journée / ou 45€ la 1/2 journée (9h30/12h30 ou 14h/17h)

Le matin, découverte des bols tibétains. Les vibrations émises par les bols sont équivalentes aux ondes alpha produites par le cerveau et nous conduisent à une profonde relaxation. L'après-midi découverte de l'Art-thérapie ou nous associerons le dessin, les couleurs, les pastels, les sons...pour aller rechercher les émotions inconscientes qui nous freinent. Des instants méditatifs s'égrèneront tout au long de la journée.
Prévoir: vêtements souples, tapis de sol, couverture, coussin pour la tête, chaussettes chaudes, de l'eau et un repas tiré du sac. Nous apporterons des boissons chaudes.

Concert : Voyage au cœur des bols tibétains

Même salle, de 18h à 19h – Participation : 10€ - Ouvert à tous

Les bols tibétains vont à la source de l'être. Ils invitent à un mystérieux voyage auditif, sensoriel et énergétique qui élève vers la sérénité. Ils entrent en résonance avec notre corps physique. Leurs sons s'allient à un état méditatif pour lâcher prise, libérer les émotions, tensions, blocages, stress... (Déconseillé aux personnes portant un pacemaker).

Guérir les blessures de l'âme par la respiration psychodynamique



VENDREDI 2 FÉVRIER à 20h15

CONFÉRENCE de Bruno BERNARD, accompagnateur en bien-être

ATTENTION : Salle Mouhot, porte bleue au Stop en bas de la rue du Château à Montbéliard
Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€

Les blessures provoquées par nos traumatismes périnataux, ont provoquées des peurs, des émotions, qui nous ont fait adopter des croyances limitantes sur nous mêmes. Il s'agit, en tant qu'adulte, par une certaine façon de respirer, de se nettoyer de nos croyances "limitantes", et de prendre la décision courageuse de se débarrasser définitivement de notre "mensonge personnel" pour vivre enfin pleinement notre potentiel créatif et donner toute la mesure de notre être en adoptant une "croyance-intention" porteuse d'Amour. Un atelier pratique est proposé le lendemain (voir page suivante).
Site : <http://soin-de-soi.fr>

ATELIER RESPIRATION PSYCHODYNAMIQUE SAMEDI 3 FÉVRIER, de 9h30 à 17h

Salle Boileau, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau à Montbéliard
Participation : 80€ - Adhérent : 75€ - Sur inscription – Prévoir un repas tiré du sac, un tapis de sol, une couverture et un duvet et portez des vêtements amples.

Lors de l'atelier vous pourrez expérimenter concrètement les nombreux bénéfices de ce "souffle guérisseur" qu'est la respiration psychodynamique® (augmentation de votre vitalité, abandon des tensions, créativité accrue, sérénité....).

LECTURES MÉDIUMNIQUES

MARDI 20 FÉVRIER à 20h15

SÉANCE PUBLIQUE DE LECTURES MÉDIUMNIQUES avec Sylvie FRANCK

Salle Thourot, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau
Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€



La mission de Sylvie Franck est de donner des messages des personnes parties dans l'autre monde, pour nous autres restés sur cette terre. Elle est aidée par son fils Franck, passé de l'autre côté en 1988 à l'âge de 2 mois et demi. Une photo de défunt est nécessaire.

Pour les rendez-vous en consultations individuelles, tel à Bernard Derelle au 03 81 90 25 67.

QUE FAIRE POUR BIEN MOURIR ?

VENDREDI 23 FÉVRIER à 20h15

CONFÉRENCE de Bernard PEPE, psycho-anthropologue

Salle Thourot, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau
Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€



Le « bien mourir » requiert à la fois un savoir et un savoir-faire qu'il est impératif d'acquérir de son vivant :

- **Un SAVOIR**, qui nous vient de la nuit des temps à travers les Ecoles de Sagesse et transmis par des Maîtres éveillés, qui, grâce à leur vision suprasensible, ont accès à des réalités que nous ne percevons pas. Ainsi, nous pourrions découvrir ce qui nous attend au moment de notre mort et après le décès, mais aussi nous familiariser avec des notions peu répandues en Occident comme les différents corps de l'être humain, la réincarnation, la loi du karma...
- **Un SAVOIR-FAIRE** qui nous fournira les clefs pour vivre avec calme et même curiosité notre propre mort et la traversée des mondes de l'au-delà. Nous verrons que les grands obstacles à une mort sereine sont **l'identification** (à nos pensées, émotions, sensations,...) et **l'attachement** (à notre corps physique, nos possessions matérielles, nos relations). Nous prendrons conscience que la mort du corps physique n'est pas la seule mort qui existe.

(Suite page suivante)

La mort stimule la vie et elle est à l'opposé de l'inertie où tout est figé. Elle nous permet de jouir du plus grand pouvoir que nous ayons : celui d'être créatif. Il faut mourir à quelque chose avant de débiter autre chose. La vie nous offre une multitude d'occasions pour nous entraîner à bien mourir et nous préparer à la mort du corps physique.

APPRENDRE A BIEN MOURIR : Ateliers mensuels suivis

Vendredi 9 mars, 13 avril, 18 mai et 15 juin de 19h15h à 21h15

Salle Thourot, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau, quartier Chiffogne

Participation : 35€ par atelier – Règlement sur place

Pour ceux qui souhaitent approfondir la conférence, nous nous exercerons au cours d'ateliers mensuels pratiques afin de commencer à dépasser nos attachements et nos multiples identifications, obstacles majeurs à une mort sereine.

L'HOMME ET LA VIE

VENDREDI 2 MARS à 20h15

CONFÉRENCE de Rénaud MOUREAUX, énergéticien et guérisseur

ATTENTION : Salle Mouhot, porte bleue au Stop en bas de la rue du Château

Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€

Rénaud vous propose de partager, comprendre, et (re)découvrir ce qu'est la conscience universelle, l'énergie et l'amour de notre vivant. Aujourd'hui, il paraît important de se rééquilibrer, s'harmoniser et renforcer notre place d'Homme ou de Femme avec la terre et le ciel et les autres. Lors de cette rencontre, il répondra à vos questions et interrogations.

Site : <http://www.notreterrepromise.com/>



Reprendre son véritable pouvoir intérieur

VENDREDI 16 MARS à 20h15

CONFÉRENCE de Valérie LEGER, Thérapeute Transpersonnelle, créatrice de la Thérapie par *L'Intégration des Parties Multidimensionnelles de l'Âme*

Salle Thourot, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau

Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€ - **Site** : www.alkanthe.fr



Qu'est ce que le Pouvoir Intérieur ? Est-ce se regarder en dedans ? Pour voir...quoi ? Est-ce accuser l'autre de nous avoir empêché d'être nous ? Ou l'inverse ?

Ou est-ce tout simplement cette capacité à se centrer, s'ancrer ? Bonne questions !

Qui sommes nous vraiment au delà du jeu de l'Ego et vers où allons nous ? Quelle est cette grande Vérité que nous cherchons tous ? Cette conférence a pour mission de répondre avec Intégrité à tout cela et bien plus ... Venez jouer et récupérer votre Pouvoir !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

VENDREDI 23 MARS à 20h, salle Boileau, rue Frédéric Thourot à Montbéliard

Tous les adhérents et sympathisants sont cordialement invités à cette 25^{ème} Assemblée Générale.

A l'ordre du jour :

- Rapport d'activités, bilan moral et bilan financier de l'année écoulée
- Présentation des nouvelles manifestations, conférences et stages
- Echanges sur le fonctionnement de l'association et le choix des activités
- Renouvellement par vote des membres sortants du Conseil d'administration
- Propositions nouvelles, souhaits de chacun et échange autour du verre de l'amitié.

ATELIER 3^e CHAKRA

L'expression de l'intention

DIMANCHE 25 MARS de 9h30 à 17h30

Animé par Nelly, médium spirituelle et **Marc**, magnétiseur

Salle Boileau, rue Frédéric Thourot à Montbéliard

Participation : 80€, sur réservation - Prévoir d'apporter son repas et une bouteille d'eau

Une petite révision des 2 premiers chakras débutera l'atelier pour les personnes n'ayant pas fait ces deux ateliers.

Nelly et Marc seront en consultations individuelles à L'Espace Intérieur du 26/03 au 03/04 sur R.V au 03 81 96 75 12



Maigrir, Grossir : Ces mots qui résistent à tous nos efforts

JEUDI 29 MARS à 20h

RENCONTRE avec Nelly, médium spirituelle et **Marc**, magnétiseur

Salle Boileau, angles des rues Thourot et Boileau à Montbéliard

Sur inscription au 03 81 96 75 12 – Participation : 6€



Et si nous explorions le langage informationnel inconscient qui nous maintient au mécanisme de surpoids ou de non-prise de poids, alors que nous faisons tout pour le perdre ou en gagner.

Cette soirée interactive sera accompagnée de l'appareil de lectures des énergies qui nous permettra de voir, apparaître et comprendre les résistances et apporter un outil de libération pour l'identité du groupe, car de tous nous ferons UN.

Notre corps nous parle, sachons l'écouter. Aidons-le à lâcher ce qui lui pèse ou le compresse !

EXCEPTIONNEL !
CONFÉRENCE DE SERGE BOUTBOUL



**Où en sommes-nous sur notre chemin spirituel
et comment progresser de manière pratique**

JEUDI 5 AVRIL à 20h15

CONFÉRENCE de Serge BOUTBOUL, auteur de 5 livres et coffrets et enseignant réputé

LIEU RESTANT A DEFINIR

Entrée : 12€ - Adhérent Arcade : 10€

Serge Boutboul fut élève et ami de Raymond Réant, un des plus célèbres clairvoyants français. Il enseigne et diffuse les techniques d'éveil psychique et spirituel depuis plus de 15 ans par le biais de cours, séminaires, conférences, qui ont su sensibiliser un vaste public.

L'auteur nous invite à discerner où nous en sommes sur notre chemin d'évolution et nous propose les clés spirituelles qui nous permettent de progresser, de découvrir et réaliser notre mission à un niveau supérieur.

Site : <http://sergeboutboul.com>



Séance publique de médiumnité

MARDI 10 AVRIL à 20h15

SÉANCE PUBLIQUE DE LECTURES MÉDIUMNIQUES avec Hélène SECONDÉ

Salle Thourot, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau

Entrée : 8€ - Adhérents ARCADE : 6€



Hélène Secondé, née dans une famille où les médiums et guérisseurs sont nombreux, a hérité de ce bagage intuitif et de cette faculté d'entendre les décedés s'exprimer.

Elle met cette capacité au service des autres et enseigne à ceux qui possèdent un don spirituel mais ne savent pas le développer. Son livre « A l'écoute des anges » résume l'enseignement que lui dictent ses guides. Merci d'apporter vos photos de défunts.

Pour les rendez-vous individuels, tel à Bernard Derelle au 03 81 90 25 67

LES ATELIERS REGULIERS

Cercle de Tambours

Animé par **Cédric SCHAUBER**, de 19h30 à 21h, salle Thourot, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau, **lundi 15 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril**. Libre participation financière. Merci d'apporter une collation à partager. Renseignements au 07.82.90.08.48

Yoga du Rire

Une séance constituée d'exercices de rire, de méditation et de relaxation, nous amène à retrouver notre enfant intérieur espiègle et rieur. Nos craintes, nos inhibitions tombent et nous reprogrammons au fil des séances nos cellules à davantage de joie, de VIE. Atelier gratuit animé par **Anne-Marie SAUGIER**, Salle Boileau, Espace Thourot, de 19h30 à 21h30, **mercredi 10 et 24 janvier, 7 et 21 février, 7 et 21 mars, 4 avril**.

Renseignements au 06 29 50 10 71.

ATELIER ÉNERGÉTIQUE

Cet atelier propose de découvrir et de pratiquer des traitements énergétiques issus du Reiki, des thérapies esséniennes et quantiques. Atelier gratuit pour les adhérents.

Salle Boileau, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau, quartier Chiffogne, de 19h30 à 22h **mercredi 17 et 31 janvier, 14 et 28 février, 14 et 28 mars et 11 avril**. Renseignements auprès de **Gyliane** au 06 14 94 05 95.

ATELIER DÉCOUVERTE DE LA MÉDITATION

La méditation nous apprend à nous recentrer, à respirer en conscience dans l'instant présent, à lâcher nos pensées tumultueuses et nos attentes pour nous réunifier et s'ouvrir à la Présence. Prévoir un coussin de méditation, une couverture, et des vêtements souples.

Séances gratuites ouvertes à tous, animées par **Patrice LECLERC** de 19h30 à 21h30, salle Boileau, Espace Thourot, angle des rues Thourot et Boileau, quartier Chiffogne, **mardi 30 janvier, 27 février, 27 mars (salle Thourot avec Nelly)**. Renseignements au 03 81 96 75 12.

Cercle de guérison spirituelle des Amis de Bruno Gröning

Dans ce Cercle d'aide et de guérison par voie spirituelle selon l'enseignement du grand guérisseur Bruno Gröning (médicalement prouvé) chacun pourra apprendre gratuitement à utiliser le courant guérisseur divin pour soi ou pour aider autrui.

Salle Boileau, Espace Thourot, quartier Chiffogne, à 15h00, **samedi 20 janvier, 10 février, 3 et 24 mars, 14 avril**. Renseignements au 03 84 21 40 48.

L'association ARCADE ne saurait être tenue pour responsable du contenu des textes et des activités qui n'engagent que leurs auteurs, et il appartient à chacun de les aborder avec son propre discernement.- Les personnes en difficultés financières (étudiants, chômeurs, retraités...) peuvent bénéficier des conférences et des stages à tarif réduit (tarif adhérent), ainsi que d'une cotisation annuelle réduite, sur justificatif.

ANIMATIONS DIVERSES INDÉPENDANTES D'ARCADE

LIBRAIRIE L'ESPACE INTERIEUR,
3 rue Laurillard à Montbéliard (Tel : 03.81.96.75.12)

LES CONFÉRENCES ET ATELIERS DE LA LIBRAIRIE

Séances individuelles de Massages bien-être par l'association *Jardin du Corps* le mardi sur R.V. Au choix : Massage assis habillé (dynamisant et relaxant) 40mn environ ;
Ou Massage du Dos Régénéré, aux huiles essentielles, (libération des tensions) 45mn env. ;
Ou Massage Métamorphique, (harmonisation globale pieds/mains/tête, habillé), 1h env.

Samedi 20 janvier à 16h : Mini-conférence : **Voir la Lumière intérieure, ou comment accéder au « Royaume des Cieux »**, par Daniel Dé qui partagera son expérience intérieure. 5€, consommation comprise.

Samedi 27 janvier de 14h15 à 18h30 : Atelier d'apprentissage de la radiesthésie 1^{er} niveau, avec Jean-Louis Lagrost, géobiologue. (50€, sur inscription).

Samedi 3 février à 16h : Mini-conférence : **Découvrez votre véritable nature, accéder au potentiel qui sommeille en vous**, par Claudine Delfils. 5€, consommation comprise.

Samedi 24 février : Consultations individuelles : **La symbolique de votre date de naissance**, par Jean-Louis Lagrost, astrologue, numérologue, tarologue. Sur R.V - 1h/40h.

Consultations avec Nelly (médium spirituelle) et Marc (magnétiseur), du lundi 26 mars au 3 avril, avec lecture de nos énergies physiques, émotionnelles, mentales... Sur R.V. (50€/1h).

Ça bouge dans la région !

Muriel Peytel, Maître Reiki initiateur, propose sur Montbéliard une **formation au premier degré du Reiki Tao Tö Qi**, du samedi 24 février à 9 h au dimanche 25 février vers 12 h.
Date limite d'inscription : 1^{er} février. Renseignements au 03 81 90 02 94.

Ateliers : Apprendre à écouter, à libérer son corps, animés par Christelle Beaussier et Richard Ruchet. Niveau 2 : Ecouter, libérer son chakra sacré, le 27 janvier, 10h/18h.
Niveau 3 : Ecouter, libérer son chakra solaire, le 24 février, etc... Renseignements : chris.beaussier25@gmail.com

Salon L'Univers des Sens, salle des fêtes de Maîche, les 14 et 15 avril. Contact : chagnotgilbert@gmail.com

Stage de chants sacrés du 8 au 10 juin, animé par Tissia Louis, au Prieuré St Benoît de Chauveroches à Lepuix-Gy. Renseignements : 06 78 46 28 01 – uneescalepoursoi@orange.fr



Cultivez et Pratiquez la Gratitude.

La Gratitude a un pouvoir extraordinaire, elle nous relie aux choses, aux autres, aux éléments, à nous même, aux situations.

Elle nous fait nous sentir vivants et présents à tout.

Avec la Gratitude, vous libérez la vie dans chaque expérience, dans chaque petite chose.

La vie devient cadeau.

Bien qu'on l'oublie souvent, la vie se vit au présent.

Tout comme son nom l'indique, le présent est cadeau.

Exprimer de la gratitude va au-delà du merci, c'est une démarche qui sous-tend l'émotion, un ressenti profond.

On peut en faire l'expérience lors d'extrême bien-être, ou lorsque l'on sort d'une situation difficile et que c'est le soulagement. On dit, on se dit « Merci la Vie ».

Ou on remercie Dieu, quel qu'il soit.

Mais pratiquer la Gratitude dans le "tous les jours", c'est reconnaître que chaque chose qui se vit, se touche est quelque chose de rare, de précieux, un cadeau.

C'est exprimer sa reconnaissance pour le Principe de Vie "divin" qui nous permet d'être là, dans cette vie-là, avec aussi ce qui la compose autour de nous, à chaque jour.

C'est appeler à plus de vie et de cadeaux de la vie encore.

Votre cœur, ce centre qui fait de vous un être vivant avec ses émotions, ses ressentis, ses sentiments, votre cœur va s'ouvrir à la vie dans la vie, à l'Amour dans la vie, à la vie dans l'Amour.

Pratiquez, pratiquez encore, c'est juste magique !

Merci d'Etre.

ADHÉSION ou RENOUELEMENT D'ADHÉSION

Je soutiens l'action de l'association ARCADE et deviens membre adhérent (un an à partir du mois de cotisation) et je reçois régulièrement le programme des activités par email :

- Adhésion individuelle ou renouvellement d'adhésion : 23 €
- Adhésion couple (2 personnes à la même adresse) : 40 €
- Adhésion de soutien : 50 € et plus : à préciser :
- Adhésion réduite pour personnes à faible revenu (sur justificatif) : 15€

(Attention : il n'est pas fait d'envoi à domicile pour la carte d'adhésion. Celle-ci est à demander à l'entrée des conférences).

- Je désire être régulièrement informé sur les activités d'ARCADE sans devenir membre pour le moment et je laisse mon adresse email :

NOM.....Prénom.....

Adresse.....

.....Tel.....

Adresse Internet.....

A retourner avec votre règlement (si adhésion ou inscription à un stage) à :
ARCADE, B.P. 51443 – 25211 MONTBELIARD CEDEX (CCP : 2730 18 X – Dijon)

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS

Je souhaite m'inscrire à (aux) l'activité(s) suivante(s) :

- Atelier Méditation et massages sonores aux bols tibétains, samedi 27 janvier, avec Marie-Christine Geney et Fabienne Gaillard. Ci-joint un chèque d'acompte de 45€
- Atelier de Respiration Psychodynamique, samedi 3 février, avec Bruno Bernard Ci-joint un chèque d'acompte de 50€ à son nom.
- Atelier 3e Chakra, avec Nelly, dimanche 25 mars. Ci-joint un chèque d'acompte de 50€ à son nom.

ARCADE, B.P. 51443 – 25211 MONTBELIARD CEDEX