

## Bulletin de commande de DVD yoga, Qi gong, de CD relaxation ou de livres.

Vous pouvez commander les DVD, les CD et ou les livres à l'aide du bulletin ci-dessous à découper et à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante : Espace Harmonie, Joëlle Maurel, Chemin de Rouffiac, Lieudit Verdenne, 81000 Albi ou contacter joëlle Maurel pour un conseil 06 20 11 20 07.

### ➤ Les DVD

Chaque CD présente un enseignement détaillé, simple, à effectuer chez soi et d'une durée d'une heure à 1h30. Peut parfaitement convenir à des débutants ou des personnes d'un niveau plus avancé.

- DVD 1 : (QI gong) Enchaînement détente ;
- DVD 2 : (Yoga) Détendez-vous, faites du yoga ;
- DVD 3 : (Qi gong) Mouvements d'ailes ;
- DVD 4 : (Yoga) Changez votre vie, faites du yoga.
- DVD 5 : éveillez vos énergies de vie : yoga-qi gong et relaxation (1h20)
- **DVD 6 : Soyez en paix avec votre dos - séance d'1 h de pratique de yoga du dos + 30mn relaxation pour le dos.**

Je désire recevoir le(s) DVD 1 2 3 4 5 6 (entourez le ou les chiffres)					
Nom			Prénom		
Adresse					
Code Postal			Ville		
E-mail		Tél :		Date	Signature
Prix : 10 euros par DVD + frais de port : 1,60 euros pour 1CD ; 3 euros pour 2 ou 3CD, 5 euros pour 3 ou 4CD, Pour + contacter 0620112007					
-joint un chèque de			euros, à l'ordre de <b>ESPACE HARMONIE.</b>		

### ➤ Les CD

Chaque CD propose 2 relaxations guidées d'environ 30 minutes par CD.

- CD 1 : Guérir par la lumière : 1) Harmonisation des chakras par la couleur - 2) Accueil de l'énergie du soleil
- CD 2 : Retrouver son unité : 1) l'essentiel - 2) Rencontre avec le sage.
- CD 3 : Positiver sa vie : 1) Affirmations positives - 2) Retrouver le silence de l'âme.
- CD 4 : Cheminer vers soi : 1) Retrouver son étoile - 2) Le trésor intérieur.
- CD 5 : Réunification intérieure : 1) l'oasis - 2) le jardin

### ➤ Nouveaux CD au format mp3

- **CD 6 : La puissance de guérison de l'esprit - Volume 1: pour être actif dans ses processus de guérison (2h)**
- **CD 7 : La puissance de guérison de l'esprit - Vol. 2 : méditations guidées pour régénérer les os (2h30)**
- **CD 8 : La puissance de guérison de l'esprit - Vol. 3 « Sérénité » : Méditations guidées anti-stress(2h30).**
- **CD 9 : double album (6 h d'écoute) La puissance de guérison de l'esprit, « Harmonisation des chakras et régénération des glandes endocrines).**
- **CD 10 : ENERGIES - Harmoniser les organes, apaiser les émotions et développer des énergies positives.**

Je désire recevoir le(s) CD 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (entourez le ou les chiffres)									
Nom					Prénom				
Adresse									
Code Postal					Ville				
E-mail				Date			Signature		
Prix : 10 euros par CD + frais de port : 1,60 euros pour 1CD ; 3 euros pour 2 ou 3CD et 5 euros pour 3 ou 4 CD, sauf pour l'album CD9 : 15euros + 2,50 pour un ou deux CD, Pour + contacter joëlle au 0720112007									
Ci-joint un chèque de					euros, à l'ordre de <b>espace harmonie.</b>				

### ➤ Les livres

- Ouvrage collectif « connaissance de soi, perspectives non-duelles » : 10 euros + frais de port 3,60 euros
- S'autoriser à cheminer vers soi : 22 euros + frais de port 3,60 euros
- Relaxations et méditations guidées : 24,90 euros + frais de port 5euros
- Pleine conscience, mon expérience de 10 jours de méditation silencieuse : 19,90 + 3,60 euros de port
- La puissance de guérison de l'esprit, méditations guidées pour soulager la douleur et aider le corps à guérir : 24 euros + 5 euros de port.

Cocher la case du livre désiré. Ci-joint un chèque de

euros, à l'ordre de **joëlle Maurel.**