

## 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 de ce document à renvoyer accompagné de votre règlement à l'adresse suivante : **Espace Harmonie, Joëlle Maurel, Chemin de Rouffiac, Lieudit Verdenne, 81000 Albi** ou contacter **joelle 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 (CD 11) 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

Prix : **10 euros par DVD** + frais de port : 2,50 euros pour 1CD ; 3,80 euros pour 2 ou 3CD, 5,70 euros pour 3 ou 4CD,

Pour + contacter 0620112007. **Ci-joint un chèque de**

**euros, à l'ordre de ESPACE HARMONIE**

### ➤ Les CD

Chaque CD propose 2 ou plusieurs relaxations guidées d'environ 30 minutes chacune 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 : Réunion intérieure : 1) l'oasis – 2) le jardin
- 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). 15 euros
- CD 10 : ENERGIES – Harmoniser les organes, apaiser les émotions et développer des énergies positives.(4h)
- CD 12 : GUERIR : Un chemin d'amour et de lumière (plus de 2 heures d'écoute – 4 méditations)
- CD 13 : Guérison avec les éléments. (plus de 2 heures d'écoute – 4 méditations)
- *CD 14 - Relaxations/méditations guidées : Rencontres essentielles (2h – 4 méditations)*
- **Nouveau : CD 15 – Harmonie (2h – 4 méditations guidées).**

Je désire recevoir le(s) CD 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 12 13 (entourez le ou les chiffres)

Nom

Prénom

Adresse

Code Postal

Ville

E-mail

Date

Prix : **10 euros par DVD** + frais de port : 2,50 euros pour 1CD ; 3,80 euros pour 2 ou 3CD, 5,70 euros pour 3 ou 4CD,

Pour + contacter 0620112007. **Ci-joint un chèque de**

**euros, à l'ordre de ESPACE HARMONIE**

### ➤ Les livres aux éditions Guy Trédaniel

- Ouvrage collectif « connaissance de soi, perspectives non-duelles » : 12 euros + frais de port 3,60 euros
- S'autoriser à cheminer vers soi : 22 euros
- Relaxations et méditations guidées : 24,90 euros
- Pleine conscience, mon expérience de 10 jours de méditation silencieuse : 16,90 euros
- La puissance de guérison de l'esprit, méditations guidées pour soulager la douleur et aider le corps à guérir : 24 euros
- Heureux ... Tout un art ! Cultivez la sagesse et donner du sens à sa vie. (23 euros)
- Guérir, un chemin d'amour et de conscience (24,90 euros)
- **Mon dernier livre : Pleinement vivant, les 4 étapes de la réalisation de soi (23,90 euros)**

Les frais de port étant élevés car les livres sont lourds, il est préférable que vous les commandiez sur Amazon ou dans votre librairie préférée. Sauf l'ouvrage collectif qui est épuisé en librairie, me contacter pour celui-là.