

## 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 : Réunionification 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)
- CD 15 – HARMONIE (2h – 4 méditations guidées).

- **NOUVEAUX : CD virtuels à télécharger sur votre téléphone ou sur votre ordinateur : Vous pouvez vous les offrir directement, en suivant le lien sur mon site internet :**

**<http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr/>**

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 : Voir la liste sur le site internet : <http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr/>**

Les frais de port étant élevés car les livres sont lourds, il est préférable que vous les commandiez sur Amazon, à la Fnac ou dans votre librairie préférée. Sauf l'ouvrage collectif et le crayon égaré qui sont épuisés en librairie, me contacter pour ces deux livres-là. ?