

## « Un nouveau souffle avec le pain »

Comment mieux vivre en conscience notre quotidien ?

Comment nous reconnecter à notre souffle « la première posture » du yoga, en chaque instant ?

Comment harmoniser nos gestes dans le quotidien au rythme de notre respiration ?

L'Association **Élément Terre** propose cette journée co-animée par **Monique Zriem** (Enseignante de yoga) et **Annie La Mesta** (Conseillère en nutrition). Elle sera l'occasion de vivre et d'apporter un nouveau souffle dans nos actes et en particulier à travers ce geste ancestral de la fabrication du pain.

**Samedi 14 février 2015**

De 9h30 à 18h

**Salle des Augustins à GRASSE**

bd du jeu de ballon

(Parking du Monoprix gratuit le samedi)

La Pratique du **yoga sera accessible** à toutes et tous, en résonance avec les différentes étapes de transformation du grain de blé jusqu'au pain au levain.

Auberge espagnole sur place (pour ceux qui le souhaitent)

Participation : 40 euros la journée, ingrédients compris (Nombre de places limité)

Inscriptions aux coordonnées suivantes :

Annie LA MESTA au **04 93 40 18 96** mail : [annie.lamesta@orange.fr](mailto:annie.lamesta@orange.fr)

Monique ZRIEM au **06 81 56 77 86** mail : [monique.zriem@laposte.net](mailto:monique.zriem@laposte.net)