

Infolettre « Les jardins d'Oumäi »

<http://lesjardinsdoumai.com/>

Gilles Pentecôte



Bonjour chères ami.e.s,

C'est avec un grand plaisir que je vous souhaite à toutes et à tous de belles éclosions avec les nouvelles énergies du printemps, et qu'elles nourrissent de fraîches et claires vivances votre corps et votre esprit 😊.

Voici notre troisième infolettre de l'année, comme d'habitude riche d'articles, de biblio, de douceurs et de liens, ... que je vous laisse parcourir pour quelques instants sympathiques.

Vous la découvrirez ici : <https://www.lesjardinsdoumai.com/1-infolettre-jo-mai/>

Et nous avons le plaisir de vous annoncer que nos jardins offrent toujours de belles opportunités de stage, d'ateliers et de formations, que vous pouvez découvrir ici :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/2-manifestations-jo-mai/>

Dont essentiellement notre grand stage d'été sophro-mindful :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/stage-pleine-conscience/>

Sans oublier nos séances de sophro-méditation gratuites en ligne, plusieurs fois par semaine, Ma prochaine séance aura lieu mercredi 01 juin à 18h30 (yoga nidra).

Et plusieurs autres possibilités : WE à Voiron d'initiation au mindfulness, journée à Lille sur sophromnésie et odeurs, journée à Lyon sur l'alliance en sophrologie, et autres à découvrir.

Je vous salue toutes et tous bien chaleureusement,

De tout cœur,



Gilles, pour ...



PS : il est normal que vous n'ayez plus envie de recevoir cette infolettre. Il suffit alors de le signifier en me la renvoyant, même sans rien écrire, simplement une page blanche. Merci de vous écouter !

2è PS : Pour ceux qui aiment la nature et la montagne, voici le partage de notre chalet pour cet été :

<https://www.lesjardinsdoumai.com/presentation-chalet-photos/>