

affranchir  
au tarif  
lettre

**A retourner dès que possible et au plus tard pour le 11 septembre 2019 à:**

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

MS Day Center "Um Bill"

Maison 1

L-7425 BILL



L'APPROCHE

*Bien-être*

dans la Sclérose en Plaques

Multiple Sclérose Lëtzebuerg  
Grand Duché du Luxembourg

Ligue Belge de la SEP - Com.fr.

Samedi 21 SEPTEMBRE 2019  
de 13.30 à 17.00

Centre de dépaysement et de plein air C.F.  
23 rue du Chenel - B-6724 MARBEHAN (Belgique)



## 13.30 ACCUEIL

par Multiple Sclérose Lëtzebuerg et la Ligue Belge de la SEP.

## 14.00 – 16.15 ATELIERS BIEN-ÊTRE

### Auto-hypnose

Mme Christine PAHAUT, Multiple Sclerosis Nurse, Dinant, Belgique.

*Communiquer avec la partie la plus subtile de l'esprit et de l'inconscient.*

### Qi Gong

Mme Sylvie DAUBIAN-DELISLE, Professeur de Qi Gong, coaching et accompagnement personnel, Bruxelles, Belgique.

*Retrouver la maîtrise de l'énergie et les bienfaits de la respiration.*

### Zumba Gold

Mme Peggy OCTAVE, Professeur de danse de salon dipl. (ISTD - BB&LA) et instructeur Zumba Gold®.

*Bouger sur le rythme de musiques latines et entraîner ainsi son équilibre, sa coordination et son endurance. Accessible à tous.*

### Yoga

Mme Gabrielle HEINTZ, Pédagogue diplômée, enseignante de Yoga.

*Découvrir quelques postures de base du yoga. Pratiqué régulièrement, ce dernier permet une meilleure conscience du corps et du souffle et induit un lâcher prise du mental.*

## 17.00 GOÛTER & CLÔTURE

- Après-midi ouvert aussi à l'entourage -

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Après-midi Bien-être  
Samedi **21 septembre 2019**

NOMBRE DE PLACES LIMITE

Bulletin à renvoyer **avant le 11 SEPTEMBRE 2019**.  
Veuillez utiliser un bulletin d'inscription par personne.

Nom/Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_

Utilise une chaise roulante:  Oui  Non

### Choix des ateliers

(2 ateliers au choix, par ordre de préférence)

- 1<sup>ère</sup> préférence,
- 2<sup>ème</sup> préférence,
- si atelier 1 ou 2 complet.

Auto-hypnose	<input type="checkbox"/>	Qi Gong	<input type="checkbox"/>
Zumba Gold	<input type="checkbox"/>	Yoga	<input type="checkbox"/>

Paiement : **12€/pers.**

Ce prix comprend : les ateliers, les pauses, le goûter et le parking.

Paiement à effectuer sur le compte de la Ligue  
Luxembourgeoise de la SEP : LU73 1111 0668 8249 0000  
Indiquer en communication : "Bien-être Lux"

Contact et information : 26-61-05-56 ou mslux@pt.lu

