



LES 21 ET 22 MARS  
2026

# STAGS CONNAISSANCE DE SOI



YOGA  
NUMÉROLOGIE  
MÉDITATION  
PHYSIOLOGIE  
ÉNERGÉTIQUE  
PSYCHOLOGIE



## Contact

SANDRA LEONARD 06 34 37 05 95  
JEAN-LOUIS PLESSES 06 16 83 40 38

# PROGRAMME SUR 2 JOURS

## OSER ÊTRE SOI GRÂCE À UNE GUIDANCE BIENVILLANTE POUR TROUVER VOS CLÉS

★ Pratiques de yoga à vos besoins du moment

★ Méditation accessible à tous

★ Numérologie pour vous éclairer sur vos parts d'ombres et de lumière

★ Ennéagramme pour étudier sa personnalité

★ Protocoles énergétiques simples à mettre en place dans son quotidien

★ Mieux comprendre sa physiologie et répondre à ses besoins : Vitamines, oligaux éléments et minéraux

180€



## Intervenants



SANDRA LEONARD



ENSEIGNANTE DE YOGA,  
CONSULTANTE EN NUMÉROLOGIE,  
PRATICIENNE EN MASSAGE ET  
FORMATRICE, DEPUIS 20 ANS.



JEAN-LOUIS PLESSES

RADIÉSTHÉSISTE  
35 ANS D'OBSERVATION DE LA  
RESSOURCE HUMAINE EN ENTREPRISE.  
NOMBREUSES FORMATIONS EN  
DEVELOPPEMENT PERSONNEL