



LES 21 ET 22 MARS
2026

STAGE CONNAISSANCE DE SOI



YOGA ✨
NUMÉROLOGIE ✨
MÉDITATION ✨
PHYSIOLOGIE ✨
ÉNERGÉTIQUE ✨
PSYCHOLOGIE ✨



Contact

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



WWW.THAI-YOGA-MASSAGE.FR

PROGRAMME SUR 2 JOURS

OSER ÊTRE SOI GRÂCE À UNE GUIDANCE BIENVEILLANTE POUR TROUVER VOS CLÉS

✦ Pratiques de yoga a 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



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

180€

INCLUANT COLLATION MATIN ET APRÈS-MIDI + DÉJEUNER