

Victor DEBIE

Hatha Yoga
Yoga Nidra
Relaxation sonore

Laurène REGOUT

Chant
Coaching certifié
Approche systémique
Respiration totale

**Accompagnement
individuel**

Coaching, Chant, Yoga,
Approche systémique



**- Le Mont
des Sources -**

**Centre de formation
et de ressourcement**
Monts du Lyonnais



**Yoga
Chant**

**Coaching certifié
Ateliers créatifs
Constellations familiales
Accompagnement individuel**



- Centre le Mont des Sources -

30 rue du Pavé
69610 Montromant
Monts du Lyonnais
06 46 45 57 87

www.montdessources.fr
montdessources@gmail.com
Programme 2023 - 2024



À deux pas d'Yzeron, le Centre
'Le Mont des Sources' vous accueille pour
des ateliers et stages au cœur des
Monts du Lyonnais,
à 50 minutes de Lyon.

Abonnez-vous à la Newsletter en nous
écrivant à montdessources@gmail.com



**Vous êtes une entreprise
concernée par la RSE ?**

Organisez vos **SEMINAIRES, FORMATIONS,
TEAM BUILDING**
à proximité de votre entreprise.

Le centre de 150 m², entièrement rénové,
dispose de la fibre, de 2 salles de
formation, d'une salle de réunion, d'un
espace convivial. Accès PMR.

Contactez-nous !

ATELIERS & STAGES COLLECTIFS

Yoga - Automassage et relaxation

Le dimanche, de 10h à 12h.

Dates : 12 nov, 10 - 17 déc, 14 - 21 janv, 4 - 18 fév, 10 - 17
mars, 7 - 14 avril, 5 - 26 mai, 2 - 9 - 30 juin.

Yoga et Ayurveda

1 we par saison, de 9h30 à 17h30.

Dates : 4 ou 5 nov, 25 et 26 nov, 30 et 31 mars, 15 et 16 juin,
28 et 29 sept 2024.

Les clés du Chant - technique vocale

Un samedi sur 2, de 10h à 11h15.

Dates : 11 - 25 nov, 9 déc, 13 - 27 janv, 10 fév, 16 - 30 mars,
4 mai, 1er - 15 - 29 juin.

Respiration totale - relaxation profonde

Un samedi sur 2, de 11h30 à 12h45.

Dates : idem que "Les clés du chant".

Chant des possibles - chanter pour son
bien-être Un samedi sur 2, de 9h30 à
12h30.

Dates : 18 nov, 2 - 16 déc, 20 jan, 3 fév, 9 - 23 mars, 6 avril,
11 - 25 mai, 8 - 22 juin.

Constellations familiales ressources

Un dimanche par mois, de 10h à 18h30.

Dates : 12 nov, 10 déc, 14 jan, 4 fév, 10 mars, 7 avril, 5 mai,
9 juin.

Constellations des entreprises

Formation en 4 WE, de 9h à 18h.

Dates : 18 et 19 nov, 27 et 28 janv, 10 et 11 fév, 23 et 24
mars.