



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

SEANCES DE GROUPE – écoute le présent

Améliorer notre qualité d'Etre

" (Existe vraiment !)

Ecoute-le Présent (Je suis là)

Ecoute !!! Le présent (cadeau)

Eh !!! Goûte le présent (apprécie la vie) "

Comment avoir une attitude juste
pour l'écoute de soi et des autres.

A l'aide d'exercices corporels, de respirations, de visualisations, de méditations, nous allons prendre **conscience** de notre attitude corporelle qui conditionne notre attitude mentale :

✦ Partir de la terre, être bien dans ses pieds, dans son centre, dans son hara, **s'enraciner**

✦ Puis sentir la remontée vers le ciel, la colonne vertébrale droite, **la verticalité**

✦ Puis ouvrir les bras vers le monde et les relations, **l'horizontalité**

Plusieurs journées sont prévues. Les thèmes sont les mêmes, mais les exercices sont différents. Chaque atelier est indépendant des autres.
(6 personnes au maximum)

prévoir : une tenue adaptée à la marche sur la plage - un tapis de sol - un pique-nique - ce dont vous avez besoin pour votre bien-être pendant la relaxation (duvet, coussins, etc).



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

Ma recherche : affiner
notre conscience.

Durée :
De 10h à 18h

Sur rendez-vous