



## 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 ?**

**Yvette ABIN**

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