



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

ECOUTE LE PRESENT



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 ...)

horaires :
de 10 h à 18h

dates : voir planning

tarif :
88 €
par personne et par atelier
(collation comprise)



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner
notre conscience.*