

Respirer le bien-être

Senteurs & mouvement : le duo gagnant !

★

Ateliers sensoriels

Sentir en conscience... **Bouger** en souplesse....

Observer, Toucher , Écouter...

... **Ressentir** le bien-être

★



Ateliers mensuels ★ 03/10 ★ 07/11 ★ 05/12 ★ 16/01 ★ 13/02 ★ 13/03 ★ 24/04 ★ 22/05

8 ateliers pour renforcer les **7 centres énergétiques** (chakras)

- prendre **soin de soi** physiquement et mentalement
- se reconnecter à son corps, améliorer souplesse, **tonus** et vitalité
- réveiller des souvenirs & des savoirs en sommeil, renforcer sa **mémoire**
- ouvrir **tous les sens** et réveiller sa joie intérieure
- **débrancher le mental** et calmer son "usine à pensées"
- apaiser tensions et stress, retrouver un sommeil détendu
- s'ouvrir à soi... et **s'ouvrir** aux autres, communiquer en **confiance**

un vendredi / mois

Nangy

17h30 - 19h

★

Tarif : 15€ l'atelier

+ adhésion Le Pas'Sage

★

info@acoeursimples.com