

Respirer le bien-être

Senteurs & mouvement : le duo gagnant !



Ateliers sensoriels

Sentir en conscience, **bouger** en souplesse...

Observer, Toucher, Écouter ...

... **Ressentir** le bien-être



18/09 * 16/10 * 20/11 * 11/12 * 22/01 * 12/02 * 12/03

7 ateliers pour renforcer 7 centres énergétiques (chakras)

- prendre **soin de soi** physiquement et moralement
- 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**



**Association Le Pas'Sage
à Nangy**

17h30 - 19h

Tarif : 15€ l'atelier



info@acoeursimples.com