

CET ÉTÉ, CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE !

Du Lundi 6 juillet au Mercredi 8 juillet

Matin : 8h45 - 9h : accueil café / 9h - 12h30 : 3 ateliers.

Après-midi : 13h45-14h : accueil / 14h-17h30 : 3 ateliers.

L'été approche, avec son lot d'envies, notamment l'envie de s'occuper de soi.

L'Espace Autres Regards vous accueille du 6 au 8 juillet.

Nous vous proposons des demi-journées d'ateliers à la carte. Constellations familiales, fleurs de Bach, détox, marche, yoga, lâcher prise, hypnose... Il vous suffira de choisir selon vos envies, vos besoins... Chaque atelier durera une heure, soit 3 ateliers par demi-journée.

Tarif : 30€ la demi-journée !

Faites-vous plaisir !



@FleursdeBach.GenevieveDorey



Si vous restez une journée complète, pensez à prendre votre pique-nique !

Découvrez le programme
de ces trois jours...



PROGRAMME DES 3 JOURS

Lundi 6 juillet

8h45-9h00 Pot d'accueil

 9h00-10h00

Shiatsu - avec *Cécile Marais*

Une heure pour apprendre à expérimenter le shiatsu du dos. Amener un petit drap, une petite serviette et une couverture.

 10h15-11h15

Fleurs de Bach -

avec *Geneviève Dorey*

Découvrez la méthode du docteur Bach et choisir une fleur pour soi.

 11h30-12h30

"Voyage sensitif", hypnose -

avec *Bérengère Marguin*

13h45-14h00 Pot d'accueil

 14h00-15h00

Yoga - avec *Anne Campo*

Stimulez et renforcez l'énergie par l'automassage des méridiens et l'auto-posture.

 15h15-16h15

Feng shui - avec *Mireille Richard*

Comment harmoniser un lieu pour favoriser la santé, le bien-être... ?

 16h30-17h30

Réflexologie plantaire -

avec *Jerôme Moiroud*

Dénouez vos tensions et faites circuler à nouveau librement en vous votre énergie vitale.

Mardi 7 juillet

8h45-9h00 Pot d'accueil

 9h00-10h00

Marche - avec *Alain Darmedru*

Marche douce, de l'Espace à l'église de Brou par les parcs.

 10h15-11h15

Le magnétisme en vous -

avec *Nathalie Fousse*

Venez découvrir vos capacités.

 11h30-12h30

Méditation -

avec *Bernard Chambard*

Découvrez et expérimentez la méditation du coeur.

13h45-14h00 Pot d'accueil

 14h00-15h00

Atelier Détox -

avec *Maryline Soret*

La détoxification : quand et comment ?

 15h15-16h15

Psychanalyse -

avec *Nadia Scalèse*

Comment la psychanalyse permet de délier les noeuds stockés dans l'inconscient qui sont à l'origine de mal-être ... ?

 16h30-17h30

Sophrologie -

avec *Annie Pommeret*

Un moment de pratique pour se ressourcer et accueillir des outils sur lesquelles s'appuyer dans la vie quotidienne.

Mercredi 8 juillet

8h45-9h00 Pot d'accueil

 9h00-10h00

Yoga - avec *Anne Campo*

Stimulez et renforcez l'énergie par l'automassage des méridiens et l'auto-posture.

 10h15-11h15

Marche - avec *Alain Darmedru*

Marche douce, de l'Espace à l'église de Brou par les parcs.

 11h30-12h30

Auto-hypnose mode d'emploi -

avec *Maryline Grava*

Comment mieux reprendre le contrôle de ses modes de fonctionnement ?

13h45-14h00 Pot d'accueil

 14h00-15h00

Mémorisation et pensées visuelles - avec *Karine Trably*

 15h15-16h15

Qi gong - avec *David Genin*

Des mouvements lents et fluides qui permettent de garder souplesse et sérénité.

 16h30-18h00

Peintures et collages

spontanés - avec *Nathalie Védrine*

Expérimentez et révélez vos talents cachés. La joie de s'exprimer librement.