

AVANT LA RENTRÉE, CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE !

Lundi 24, Mercredi 26, Vendredi 28 et Lundi 31 août après-midi.

Envie de vous occuper de vous avant la rentrée ?

Nous vous proposons des ateliers à la carte. Fleurs de Bach, marche, yoga, lâcher prise, hypnose...

Il vous suffira de choisir 1, 2, 3... ateliers (durée 1h) selon vos disponibilités et vos souhaits.

Tarif : 10 € l'atelier !

Faites-vous plaisir !



@FleursdeBach.GenevieveDorey



Possibilité de pique niquer dans le parc ou en intérieur...

Venez découvrir le programme ...

Pour réserver, envoyez un mail de préférence, le 20 août au plus tard.

autresregards01@gmail.com / 04 74 51 46 38

ATELIERS A LA CARTE, FAITES VOTRE CHOIX !

**Lundi
24 août**

- 12h45-13h45** **Qi gong** - avec David Genin
Des mouvements lents et fluides qui permettent de garder souplesse et sérénité.
- 14h00-15h00** **Fleurs de Bach** - avec Geneviève Dorey
Découvrir la méthode du docteur Bach et choisir une fleur pour soi
- 15h15-16h15** **Yoga dynamique** - avec Virginie Suzor
Cette forme de yoga apporte non seulement de la détente et de la sérénité, mais aussi de l'exercice physique tonifiant pour les muscles et pour le souffle.
- 16h30-17h30** **Méditodanse** - avec Virginie Suzor
Vous découvrirez une forme de méditation qui s'appuie sur le mouvement et la musique pour vous emmener vers le bien-être. Particulièrement adapté aux esprits hyperactifs.
- 17h40-18h40** **Marche** - avec Alain Darmedru
Marche douce de l'Espace à l'église de Brou par les parcs

**Mercredi
26 août**

- 14h00-15h00** **Auto-hypnose mode d'emploi** avec Maryline Grava
Comment mieux reprendre le contrôle de ses modes de fonctionnement ?
- 15h15-16h15** **Sophrologie** - avec Annie Pommeret
Un moment de pratique pour se ressourcer et accueillir des outils sur lesquelles s'appuyer dans la vie quotidienne.
- 16h30-18h00** **Peinture et collages spontanés** avec Nathalie Védrine
Expérimenter et révéler ses talents cachés. La joie de s'exprimer librement.
- 18h15-19h15** **Qi gong** - avec David Genin
Des mouvements lents et fluides qui permettent de garder souplesse et sérénité.

**Vendredi
28 août**

- 12h45-13h45** **Kototama** - avec David Genin
Le kototama dont la signification est "mots âmes" est une techniques vibratoire puissante par le sons. Elle permet d'harmoniser l'âme, l'esprit, et le corps afin que l'être retrouve l'unité qui lui permet de redécouvrir son être divin.
- 14h00-15h00** **Marche** - avec Alain Darmedru
Marche douce de l'Espace à l'église de Brou par les parcs
- 15h15-16h15** **Fleurs de Bach** - avec Geneviève Dorey
Découvrir la méthode du docteur Bach et choisir une fleur pour soi
- 16h30-18h00** **Peinture et collages spontanés** - avec Nathalie Védrine
Expérimenter et révéler ses talents cachés. La joie de s'exprimer librement.
- 18h00-19h00** **Sophrologie** - avec Annie Pommeret
Un moment de pratique pour se ressourcer et accueillir des outils sur lesquelles s'appuyer dans la vie quotidienne.

**Lundi
31 août**

- 14h00-15h00** **Le magnétisme en vous** - avec Nathalie Fousse
Venez découvrir vos capacités
- 15h15-16h15** **Fleurs de Bach** - avec Geneviève Dorey
Découvrir la méthode du docteur Bach et choisir une fleur pour soi
- 16h30-17h30** **Kototama** - avec David Genin
Le kototama dont la signification est "mots âmes" est une techniques vibratoire puissante par le sons. Elle permet d'harmoniser l'âme, l'esprit, et le corps afin que l'être retrouve l'unité qui lui permet de redécouvrir son être divin.

Pour réserver, envoyez un mail de préférence, le 20 août au plus tard.

autresregards01@gmail.com / 04 74 51 46 38