



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

LES ACTIVITES

Des activités individuelles:

- ✕ Séances de soins thérapeutiques par le toucher
- ✕ Massages de bien-être
- ✕ Relaxation assise - la touche pause
- ✕ Sophro-relaxation pour les enfants et adolescents

Des ateliers d'évolution en groupe

- ✕ Ecoute le présent
- ✕ Vivre en harmonie avec soi et les autres : yoga et sophrologie
- ✕ Sophroconcentration sur les 5 sens : sophrologie
- ✕ Pensée créatrice, visualisation positive
- ✕ Jeu de la transformation
- ✕ Jeu de la féminité

Des partages de savoirs

Savoir être

- ✕ Méditations en assise silencieuse
- ✕ Méditations guidées
- ✕ Marches méditatives (mer, marais salants, forêt)
- ✕ Sujets de réflexion: le bonheur, la méditation, le chemin de vie, etc.
- ✕ Discussions autour de livres, de films ou d'auteurs

Savoir faire

- Activités manuelles ◦ Cartonnage ◦ Broderie
- Mandalas ◦ Tricot ◦ Peinture ◦ Recettes de cuisine
- Danses ◦ Tirage de cartes de divination ... ◦ Chants

La bibliothèque

Environ 1600 livres à votre disposition pour une lecture individuelle

Discussion autour d'un livre, d'un auteur, d'un thème



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner
notre conscience.*

DEMANDEZ
LE PROGRAMME
DETAILLE
DE CHAQUE ACTIVITE