



# LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

*Prenez votre vie en mains !*

## ECOUTE LE PRESENT



### Améliorer notre qualité d'Etre

*" (Existe vraiment !)  
Ecoute-le .... Présent (Je suis là)  
Ecoute !!! Le présent (cadeau)  
Eh !!! Goûte le présent (apprécie la vie) "*

Comment avoir une attitude juste pour l'écoute de soi et des autres.

A l'aide d'exercices corporels, de respirations, de visualisations, de méditations, nous allons prendre **conscience** de notre attitude corporelle qui conditionne notre attitude mentale :

- ✘ Partir de la terre, être bien dans ses pieds, dans son centre, dans son hara, **s'enraciner**
- ✘ Puis sentir la remontée vers le ciel, la colonne vertébrale droite, **la verticalité**
- ✘ Puis ouvrir les bras vers le monde et les relations, **l'horizontalité**

Plusieurs journées sont prévues. Les thèmes sont les mêmes, mais les exercices sont différents. Chaque atelier est indépendant des autres.  
(6 personnes au maximum)

*prévoir :*

- ✘ une tenue adaptée à la marche sur la plage
- ✘ un tapis de sol
- ✘ un pique-nique
- ✘ ce dont vous avez besoin pour votre bien-être pendant la relaxation (duvet, coussins ...)

horaires :  
de 10 h à 18h

dates : voir planning

tarif :  
88 €  
par personne et par atelier  
(collation comprise)



### Qui suis-je ?

Educatrice de formation  
Professeur de yoga  
Sophrologue  
Somatothérapeute  
Energéticienne

Je pratique la méditation  
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner  
notre conscience.*