



# LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

*Prenez votre vie en mains !*

## PARTAGE DE SAVOIRS

### Lieu de rencontres

Chacun a des **connaissances** dans différents domaines . Si vous avez envie de **partager** vos expériences, si vous voulez **rencontrer** d'autres personnes, élargir votre point de vue, vous **ouvrir** à d'autres histoires de vie.

Je vous propose de vous retrouver à LA TURBALLE pour passer un après-midi sympa.



### 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...
- ✕ Discussions autour de livres, de films ou d'auteurs : Bernard Werber, Paulo Coelho, James Redfield, etc...



### Savoir faire

Le but est de ne pas rester seul(e) chez soi.

Chacun peut apporter ce qu'il souhaite ou nous pouvons décider ensemble d'une activité commune.

- ° Activités manuelles ° Cartonnage ° Broderies ° Mandalas
- ° Tricot ° Peinture ° Recettes de cuisine ° Danses ° Tirage de cartes de divination ° Chants

Un après-midi  
de 14h30 à 19 h

Libre participation  
aux frais  
(électricité, collation)



### Qui suis-je ?

Educatrice de formation  
Professeur de yoga  
Sophrologue  
Somatothérapeute  
Energéticienne

Je pratique la méditation  
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner  
notre conscience.*