

UN TEMPS POUR SOI

Samedi 20 ou dimanche 21 mai 2017

Retrouver son Essence, ses propres couleurs, son unicité...
Oser être Soi et se révéler au monde.



Une journée pour expérimenter en toute confiance et dans la bienveillance sa sensorialité. Une journée pour goûter et savourer en pleine présence ce que la vie nous offre de beau et de bon.

- › Respirer et remettre notre corps en mouvement pour libérer notre énergie et la laisser circuler.
- › Repérer nos croyances limitantes et les peurs qui empêchent notre spontanéité de s'exprimer.
- › Libérer nos émotions refoulées qui créent des blocages en nous.
- › Expérimenter le lâcher prise en toute sécurité.
- › Comprendre nos besoins et nos envies pour nous autoriser à les vivre pleinement
- › Apprendre à mieux nous connaître afin de vivre une relation plus épanouissante avec nous-même

En groupe, à deux, dans et avec la nature, nous explorerons différents chemins nous permettant de (re)trouver nos richesses et de prendre conscience de nos potentiels. Des clés précieuses pour se reconnecter à notre propre nature et oser enfin être soi !

Animé par :

Martine Flieller : Psychologue, Psychothérapeute
Claire André-Petitdémange : Praticienne de Santé Naturopathe, Diplômée du Cenatho et membre de la Fena.

Lieu :

Au Chant de la Source
22 Route de la Basse des Feignes,
88250 La Bresse

Dates :

Samedi 20 mai – 9h/18h30
ou Dimanche 21 mai – 9h/18h30

Coût : 85 euros (acompte pour l'inscription : 50 euros)

Inscription auprès de :

claire.petitdémange@gmail.com // 06 03 53 65 90
martine.flieller@gmail.com // 03 29 62 63 94

Matériel à prévoir :

coussin, couverture, tenue confortable et tenue pour l'extérieur (éventuellement de pluie si besoin), cahier, feutres/crayons de couleurs