

ATELIER

VOYAGE AU COEUR DE SOI, SE RELIER A SOI, APPRENDRE A LÂCHER PRISE

Dans le rythme effréné de notre vie quotidienne, il arrive que « nous nous perdions », que nous perdions le contact avec nous-même. Se relier à soi, s'apaiser, se détendre sont des activités nécessaires à notre équilibre et à notre bien-être.

Contenu de l'atelier « libérer les tensions »

Dans cet atelier, par le biais de pratiques simples :

- Relaxations guidées (en position assise)
- Visualisations positives
- Revenir au présent afin de se relier à soi.

Les relaxations guidées permettent de reprendre contact en douceur avec le corps, le souffle. Elles permettent de faire l'expérience d'un espace de détente en soi.

Objectifs :

- Se « relier » à soi
- Se relier à son corps et à son souffle
- Aller vers la détente et le calme intérieur
- Cultiver la bienveillance envers soi même

A qui s'adresse cet atelier ?

Cet atelier s'adresse à toutes les personnes qui désirent « un retour à soi » et aspirent à un lâcher-prise.

Aucune tenue particulière n'est nécessaire, juste une tenue confortable. Les pratiques se font en position assise.

Intervenant : Angéline Drobinski-Mantione – Sophrologue, relaxologue

Modalités :

Lieu : 11, place de l'esplanade 59300 Valenciennes

Durée : **4 heures**

Nombre de participants : 8 personnes

Date : **consulter le calendrier des ateliers sur notre site**

Tarif : 70 euros