



ATELIERS DE L'ESSENTIEL

Juillet et août 2021

Venez découvrir la qualité de l'instant présent qui amènera chacun à redécouvrir son espace et son calme intérieur.

Objectif : A chaque atelier une introduction à une technique, chacune complémentaire, facilement réutilisables au quotidien et qui permettront à tous de se réapproprier la relation entre le soi et ce qui nous entoure: les autres, notre environnement, la nature.

Les Mardis de l'essentiel

RECONNEXION À SOI...

Cohérence cardiaque et pratique de l'attention

- ☐ 06/07
- ☐ 03/08
- ☐ 24/08

A TRAVERS LES 5 SENS,

se reconnecter à son espace intérieur

- ☐ 13/07
- ☐ 01/08
- ☐ 10/08

VIVRE L'INSTANT PRÉSENT...

Pleine présence en nature

- ☐ 11/07
- ☐ 20/07
- ☐ 17/08

OSER LA MÉDITATION...

Pour découvrir son espace intérieur

- ☐ 27/07
- ☐ 31/08

LIEU : Le SoiM, Roubion

HORAIRES : 9h30-11h30

TARIFS : 25€

Ateliers de 3 à 8 personnes- Sur inscription



INFORMATIONS ET RENSEIGNEMENTS

Laurent Rimoldi

0652541411

lesoimroubion@gmail.com