

LA MAISON DU SIX

6 Quai Tour des Rondes. Lavour. 05 63 78 86 38. lamaisondusix@gmail.com



Jeudi 28 février / Jeudi 7 mars 2019 de 14h à 17h

Ateliers Découvertes

Détente Corporelle et Communication Bienveillante et Consciente

Venez partager un temps de pratiques corporelles (1h30)

- ouvert à tous, sauf avis médical contraire
- avec des exercices inspirés du yoga, guidés par Philippe, enseignant certifié de yoga
- pour permettre du mouvement et de la détente dans notre corps

Et un temps de sensibilisation à la Communication Bienveillante (1h30)

- en utilisant le jeu, et les outils de la Communication Bienveillante
- animé par Sylviane, formatrice en Communication Bienveillante et Consciente
- pour se mettre à l'écoute de soi et des autres, observer et accueillir nos émotions
- pour amorcer de nouvelles compréhensions de soi, dans la bienveillance et la simplicité

Tarif **30,00 €** pour les 3 h d'Ateliers

Réservez auprès de Philippe, par texto au **06 81 18 32 43** : Nom... Prénom... Date retenue...

Je vous recontacterai pour confirmation.

Tenue décontractée préconisée, couverture, tapis de yoga si possible.

Au plaisir de vous rencontrer...



Sylviane Crabol
et
Philippe Carrouché