

**ATELIER DU BIEN VIVRE**  
**S'arrêter.... pour être à l'écoute de soi**

**Lundi 14 mars 2016 de 18h30 à 20 heures**

Centre holistique au 96 avenue du Colonel Teyssier 81000 Albi

**Lors de cet atelier découverte:**  
**S'arrêter pour être à l'écoute de soi**

Vous goûterez au silence et à l'immobilité : un arrêt vivifiant pour se découvrir !  
Qui nous sommes vraiment dedans ? Comment parlons-nous de nous-mêmes ?  
Quels agacements nous habitent ? Quels plaisirs et envies nous ne nous offrons pas ?  
Je vous présenterais aussi un outil pour s'entraîner à transformer nos agacements de la vie  
quotidienne en opportunités de vie.

S'installer dans le silence et l'immobilité, c'est accepter de se mettre devant notre miroir  
intérieur. Le corps nous renvoie le reflet de celui ou celle que nous sommes sans tricherie ni  
complaisance. C'est alors un chemin d'amour qui nous est proposé : allons-nous nous aimer ou  
nous juger en cherchant à se changer ?

**Prix : 10 euros**

**Renseignements au 06 20 79 12 87 ou email [cpt.fargette@wanadoo.fr](mailto:cpt.fargette@wanadoo.fr)**

**Inscriptions : Reliance 06.59.10.17.74**

Soirée animée par Chantal Fargette, enseignante de l'école Art'As.

Prévoir un coussin et une tenue confortable