

ATELIER MENSUEL DU BIEN VIVRE AVEC SOI

Flyer à diffuser:

**Assise
immobile et silencieuse**



Trop tôt



Trop occupé



Trop tard

Mais alors quand ?

Art'As, une école de la vie intérieure



POUR BIEN VIVRE AVEC SOI
ATELIER DÉCOUVERTE :

Le corps ne ment jamais!
L'écouter pour apprendre à s'aimer

Le Lundi 8 février 2016 à 19h00

Animé par Chantal Fargette
Enseignante de l'Ecole Art'As

Centre holistique 96 av. Col. Teyssier
81000 ALBI



PAF: 10 euros

**L'Assise Immobile
un arrêt vivifiant !**

Renseignements: 06 20 79 12 87
ou albi@artas.org

www.artas.org

Atelier découverte: Le corps ne ment jamais !

L'écouter pour apprendre à s'aimer

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 ?

Atelier découverte lundi 8 février 2016 de 19 à 20 heures

Centre holistique au 96 avenue du Colonel Teyssier 81000 Albi

Prix : 10 euros par atelier

Renseignements au 06 20 79 12 87 ou email 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**