



2 ateliers inédits à Viane

Samedi 23 mars 2019

13h30/18h00

salle polyvalente

**Observer ce qui se passe en nous
pour mieux gérer son corps, ses émotions, ses pensées
et vivre plus librement.**

13h30/15h30 – atelier de Yoga – 2h pour découvrir ou approfondir notre pratique. Animé par Laurie Taru, elle nous propose un yoga doux et accessible à tous, basé sur les techniques du Hatha Yoga. Travail en profondeur sur les postures de Yoga et l'importance de la respiration, suivi d'une séance de relaxation.

15h30/16h00 – pause café, tisane et goûter

16h00/18h – Atelier ATB (Awareness Through the Body) Eveil de la conscience par le corps – Animé par Marion et Nicolas, ils nous proposent un programme créatif et ludique, d'exercices qui permettent d'améliorer nos capacités sensorielles, en stimulant et développant de manière progressive la concentration, l'attention soutenue, la relaxation et un sentiment d'accomplissement.

**Prendre un temps pour soi, être à l'écoute de son corps,
atteindre un état de réceptivité favorable aux apprentissages et
au bien être.**

ouvert a tous, pas de niveau pré-requis

tarif entre 10 et 20€ selon le nombre de participants

matériel fourni,

tenu confortable conseillée, apportez votre couverture

sur inscription

06 77 37 17 75

flepviane@yahoo.com

pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

