

Séance bien-être et développement personnel

UN THÈME
DIFFÉRENT
À CHAQUE
ATELIER

Atelier pour adultes

Alliant plusieurs exercices bien-être, les ateliers destinés aux adultes permettent de créer des liens dans un climat de bienveillance et d'acquérir de nombreux outils pour pouvoir s'épanouir, gagner en sérénité et vivre en harmonie.

Vous sentez qu'il est temps de faire une pause dans votre quotidien... de prendre soin de votre corps, de laisser respirer votre tête et de nourrir votre cœur ?

Partage, ancrage, relaxation, automassages, art thérapie, etc ...sont au programme de cet atelier bien-être.

Tarif par participant : 20€

Dispensé également en structures
(associations, entreprises,...)

Déroulé de l'atelier

- Partage & papotage
- Invitation au voyage
- Relaxation
- Moments d'écriture
- Ancrage & énergie
- Minute généreuse
- Coup de gueule & coup de cœur
- Exploration créatrice
- Moment créatif & art thérapie

Programme

Chaque atelier dure 1h30

Environ 8 / 10 participants

Matériel fourni



Pour toute question ou réservation

terraluna57@gmail.com ou appelez le 06 26 23 30 51