

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.

Durée 1h30 Maximum 14 participants

Dispensé 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 coeur
- Exploration créatrice
- Moment créatif & art thérapie

Exemples de séances :

Et si on lâchait prise ?
Osez écouter votre intuition
Dans mon cocon
Escale au Japon avec l'ikigai
Le pouvoir du moment présent
Harmoniser mes relations

...



Matériel fourni pour chaque session

Pour toute question ou réservation

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

