



## INFORMATIONS



GUEBWILLER



Début le samedi 21 septembre 2024



DURÉE : 03:00

PROFILS : thérapeute

PRE REQUIS :

aucun

MATERIEL :

tapis de sol, un cahier, un stylo, de vieux magazines.

CODE ACTIVITÉ : 9GU1452

Prix : **130.00 €**

## DESCRIPTION

Notre parcours de vie s'inscrit en nous, dans nos cellules, dans notre corps.

Ce corps nous raconte une histoire, l'histoire de notre vie.

Dans cet atelier de développement personnel, nous allons, sur la musique, entrer dans le mouvement, le mouvement guidé, le mouvement en pleine conscience, petit à petit le lâcher prise opère, le mouvement devient intuitif, puis libérateur.

En fin de séance, nous prendrons un temps pour poser la danse sur une feuille par le dessin ou le collage, en laissant le mouvement dessiner son histoire.

Inutile de savoir danser, inutile de savoir dessiner, il suffit simplement d'être là, et de vivre l'instant.



## OBJECTIFS

- apprendre à s'observer
- apprendre à ressentir ce qui se passe à l'intérieur de nous
- apprendre à s'accepter
- apprendre à se laisser aller
- faire un travail libérateur
- développer mieux-être et sérénité

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	21-09-2024	09:00	03:00	
Samedi	23-11-2024	09:00	03:00	
Samedi	18-01-2025	09:00	03:00	
Samedi	01-03-2025	09:00	03:00	