

Découvrez la pleine conscience autrement

Vous avez toujours pensé que la pleine conscience se pratiquait en position du lotus?

Vous pratiquez déjà la pleine conscience mais avez envie de la découvrir autrement?

Nous vous invitons à passer un moment rien que pour vous avec notre animatrice Gwen pour vous mettre dans le flow et découvrir des techniques de concentration et de relaxation, des outils que vous pourrez utiliser dans votre quotidien.

Prenez le temps de vous reconnecter à vous-même !



[Votre programme](#)

1. La pleine conscience par le loisir créatif.

Réalisation de votre carnet de gratitude personnalisé.

Lecture de Mantra.

Moment d'échange.

2. La pleine conscience par le jeu.

Petite météo intérieure avant de commencer à jouer.

Découverte en groupe de plusieurs jeux de société (kluster, dingo disc, contrario,...)

Remplacer le jeu par sa respiration.

Petite météo finale, échange autour de l'expérience vécue.

3. La pleine conscience par le son.

Relaxation sonore avec différents instruments.

Votre formatrice

Que ce soit lors des oik'animations ou lors de ses ateliers bien-être, l'objectif numéro 1 de Gwen est de faire passer un agréable moment aux personnes présentes et de partager ses passions. Elle anime des ateliers de relaxation et de pleine conscience.

Joueuse passionnée, à l'écoute, elle utilise sa voix pour vous guider et pour vous reconnecter à vous-même et vous amener vers la pleine conscience.



En pratique : de 10h à 16h

Samedi 28 janvier à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Dimanche 12 février à 7134 Leval Trahegnies. Chez Béatrice, rue de Fontaine 401

Samedi 25 février à 1300 Wavre. Chez Françoise, rue Ste Anne 17

Nombre de participants : minimum 6 et maximum 10 personnes.

Prix : 75 € comprenant l'atelier, l'accueil café et les collations.

A emporter : votre repas de midi.

Pour vous inscrire : Envoyez un mail à lesescapadesdenathalie@gmail.com en mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, date choisie, nombre de personnes. Pour toute info complémentaire : 0477 95 35 28