



Cinq jours pour aller à la rencontre de soi,

Prendre un temps pour soi, faire une pause, se détendre dans une atmosphère d'authenticité tranquille : cette proposition peut rencontrer votre besoin/désir de vous exprimer, créer, méditer, bouger... Un stage de cinq jours, pensé ainsi :

Objectif :

- Se ressourcer, recréer un lien avec votre intériorité, renouer avec le silence qui nous ramène à l'essentiel, explorer et développer votre potentiel créatif.

Méthode :

- Retraite en pleine nature, en pays de Cocagne (Tarn), pour se consacrer aux pratiques proposées : yoga, ateliers d'expression et création : peinture, modelage, méditation,
- Cultiver relation authentique, spontanéité créatrice, présence à l'instant.
- Être accompagné/e par deux professionnelles à votre écoute, partageant leur savoir-faire avec vous, pendant cette semaine conviant à la plénitude sereine.

Programme :

- En alternance, ateliers psychocorporels et ateliers créatifs, par demi-journée.

Lieu : atelier art nature, route de Bertre, 81700 Puylaurens

Le programme vous est adressé sur simple demande.

Dates : du lundi 16 juillet 9h au vendredi 20 juillet 18h

Prix du stage : 580 € pour le stage incluant le matériel de création

Hébergement : Domaine en Bérail de Saint loup : 180 €/ 4 Nuits + petits déjeuners.

Places limitées : 10 personnes maxi., inscription dans l'ordre d'arrivée.

Arrhes à l'inscription, 2 chèques : 180 € pour le stage, 50 € pour l'hébergement à réserver rapidement.

Renseignement et Inscription dès à présent, par mail ou par téléphone :

Michèle : 06 82 57 06 07 ou Sylvie : 06 26 02 58 06

Animation

Michèle Berteaux : Psychologue, professeur de yoga, instructeur de pleine conscience (MBCT)
: berteaux.psy@orange.fr <http://www.berteaux-psychologue-toulouse.fr>

Sylvie Hébrard : Plasticienne, art-thérapeute, formatrice en arts plastiques, art-thérapie.
syl.hebrard@orange.fr www.atelier-artnature.com - www.sylviehebrard.com

Désinscription : vous ne souhaitez plus recevoir d'informations merci d'envoyer un message "DÉSABONNEMENT" en retour.