

Samedi 18 juin

De 13h30 à 19h



Ateliers découverte

A l'écoute de soi, de son corps

A travers

**le soin énergétique
la relaxation sonore
l'antigymnastique**

Au programme ...

Tout public

13h30/14h00 ... accueil

14h00/14h30 ... ouverture de l'après-midi : mise en présence sonore avec Séverine

14h45/15h15 ... séance antigym avec Elise

... soin énergétique avec Isabelle

15h30/16h00 ... relaxation sonore avec Séverine

16h15/16h45 ... séance antigym avec Elise

... soin énergétique avec Isabelle

17h00/17h30 ... relaxation sonore avec Séverine

17h45/18h15 ... séance antigym avec Elise

... soin énergétique avec Isabelle

18h30 ... clôture : partage, échanges, tambour et mantras avec Séverine

Dans la joie de vous accueillir

16 bis rue du Chanoine Poupard, à Nantes

(quartier Pont du Cens)

Merci d'apporter vos tapis, couverture et coussin

Informations - inscriptions recommandées : elise.erout.ag@gmail.com ou

07 9 68 27 12 (Isabelle) / 06 61 99 14 99 (Séverine)

**** N'hésitez pas à faire suivre à vos contacts privilégiés***

Elise,

praticienne certifiée
antigymnastique

L'antigym est une méthode de bien-être originale. Les mouvements subtils et précis permettent à chacun de mieux connaître, s'approprier et habiter son corps. Le praticien certifié conduit les séances de groupe sans jamais imposer de posture et sans jamais effectuer de manipulation sur ses clients.

Au fil des séances, en petits groupes, les participants retrouvent mobilité, vitalité et autonomie.

La méthode s'adresse à l'être tout entier, corps et esprit intimement liés.

Isabelle,

Je suis formée en Reiki
Shamballa.

Le Reiki Shamballa permet d'augmenter l'essence de vie dans le corps, la vitalité.

Il vise à équilibrer les aspects de la personne : physique, émotionnel, mental et spirituel.

Lors du soin vous êtes allongé(e), habillé(e) ; j'appose mes mains à différents endroits du corps et vous transmets l'énergie de l'Univers que je canalise.

Ce soin favorise, au minima, une relaxation générale

Séverine,

Association « Naitre à soi
m'aime ».

Quels sont les buts de mes ateliers ?

Accompagner chaque personne (enfants, ados, adultes) pour un mieux-être avec soi et avec les autres en proposant «une boîte à outils » pour réguler les émotions, réduire le stress, développer la concentration et l'estime de soi.

Apporter un bien-être en joignant équilibre et harmonie sur le plan physique, émotionnel et psychique par la relaxation sonore, la méditation dans la pleine conscience, la respiration ...

Nous vous attendons dans un écrin de verdure...

