

La MPT Chony vous propose un atelier découverte de Conscience Corporelle

Samedi 25 mai 2019
de 9h30 à 11h ou de 14h à 15h30

Conscience Corporelle



Osez prendre un temps pour vous en allant progressivement à la découverte de vous-même.

Prenez en charge votre bien-être par la détente corporelle, par l'intégration de postures et de mouvements adaptés en musique.

En allant à la découverte de votre corps, de votre respiration, de vos émotions, vous apprendrez à vous ressourcer dans une qualité de présence à soi, à l'autre et à ce qui vous entoure.

Les bienfaits :

- ✓ Délier le corps de ses tensions.
- ✓ Apaiser l'émotionnel.
- ✓ Développer la concentration mentale.
- ✓ Apprendre à gérer son stress.
- ✓ Cultiver un imaginaire créatif...



Séance hebdomadaire de 1h30

Tenue souple et confortable – Tapis de yoga

L'association Le Souffle de l'Hêtre vous propose des séances où chacun.e pourra, à son rythme, s'approprier les outils issus des traditions orientales et occidentales vous amenant à une profonde détente intérieure.



*Pratiques assurées par Philippe ALARY
Praticien d'arts martiaux intériorisés depuis
20 ans et coach certifié CIC**

*: Centre International du Coach

Association Le Souffle de l'Hêtre



Tel: 06-11-48-19-55

Mail: souffledelhetre@gmail.com

Inscription

par mail à souffledelhetre@gmail.com

ou par téléphone au 06 11 48 19 55



Participation à régler sur place : 4 €/séance