

# Stages

## Stage mindfulness & créativité à Liddes

Dates : du 26, 27 et 28 juillet 2017

A partir de la marche, du yoga et de la méditation nous allons concentrer notre attention sur nos 5 sens et traduire nos perceptions avec des moyens artistiques

Nous allons développer 5 attitudes de pleine conscience

- ✍ La patience/impatience
- ✍ Le moment présent
- ✍ Le non-jugement
- ✍ L'acceptation
- ✍ être en relation

L'originalité de cette démarche est de vous amener à ressentir vos perceptions et de les traduire de manière créative

Il est à noter que les exercices de créativité ne demandent aucune connaissance artistique et que l'intention est de se laisser aller le plus librement possible

### Les horaires.

9h30 début des cours

12h30 pause repas sur place

14h00 à 17h00 deuxième partie du cours

Une petite pause est prévue le matin et l'après-midi

Le prix : CHF 390.- (le cours, le repas de midi et le matériel sont compris).

L'inscription ne sera définitive qu'après la totalité du versement.

NB : Il n'y aura aucun remboursement possible en cas de désistement.

Renseignements et inscriptions auprès de :

Véronique Cottier      078 632 28 22    [cottieretienne@bluewin.ch](mailto:cottieretienne@bluewin.ch)  
Sophie Jaudouin      079 332 39 18    [sophie.atelier@bluewin.ch](mailto:sophie.atelier@bluewin.ch)

