

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
Sophie Jaudouin 079 332 39 18 sophie.atelier@bluewin.ch

