

07 AVRIL 2018

PRÉSENCE À SOI PAR LES SONS ET LA MÉDITATION



Atelier découverte

Alternance de moments de Pleine Présence à soi, à l'autre et aux autres grâce à la méditation de Pleine Conscience et au Chant Spontané.

Un voyage sonore méditatif, pour une profonde relaxation, clôturera cet atelier.

Cette expérience est ouverte à tous ceux qui recherchent des outils pour améliorer la connexion avec leur corps et leur intériorité par une guidance douce, rassurante et puissante.

Aucun pré requis en matière de chant ou de méditation n'est nécessaire.

Le jardin des Jonquiers
277, Chemin des
Jonquiers
84800 L'Isle sur sorgue

De 16 à 18 heures

Inscription obligatoire
Emmanuelle **LE CARO**
06.84.39.33.70 ou
Véronique **TILLIET**
06.07.39.18.05

Participation de 30 euros

Un moment pour Soi

VÉRONIQUE TILLIET
Coach et formatrice de
Pleine Conscience

EMMANUELLE LE CARO
Sonothérapeute et Harpiste