

Atelier Pleine Présence

Et au milieu coule l'Attention

La Présence n'est pas une ornementation dans la vie mais le cœur de notre quotidien. Y déployer toute notre attention nous rend plus intime avec le monde qui nous environne.

Les habitudes ronronnantes et les diverses sollicitations nous mettent des œillères et nous font entrer dans des systématismes.

Les explorations que nous proposons lors de cet Atelier (créativité, méditations, mouvements conscients, causerie, paysages sonores), pourront nous ouvrir à un rapport toujours plus neuf, détendu et vivant dans nos existences.

Giss : Art-thérapeute (quand le soin ouvre à la créativité) - Ecrivaine et Intervenante en Ecriture simple et sauvage - Formation Médecine chinoise

Benjamin : Masseuse - Instructeur Méditation Pleine Présence - Jardinier

Déroulement :

Dimanche 10h - 18h

110euros TP - 90euros TR (repas partagé)

Inscriptions : 06 65 26 46 83 ou 06 24 86 75 48