



Atelier découverte

**Gymnastique sensorielle
Méditation pleine présence®**



**Samedi 13 septembre de 10h à 12h
Salle Chesnaie 3 - Treillières**

**Gratuit sur inscription :
lecoutedumouvement@laposte.net - 06 21 67 46 00**

Vous souhaitez :

Vous poser et vous préserver du stress :

- retrouver un rythme de vie plus doux
- prendre du recul et gérer vos émotions
- trouver en vous calme et sérénité

Retrouver le plaisir de bouger :

- pratiquer une activité physique douce
- soulager vos tensions et douleurs
- bouger lentement, en présence à son geste

Renouer le dialogue entre votre corps et votre psychisme :

- apprendre à connaître votre corps et l'écouter
- autant de présence au corps qu'à l'esprit
- gagner en stabilité et en solidité

Enrichir votre présence à vous :

- développer vos facultés de perceptions et de ressentis
- renforcer vos capacités d'attention
- autant de présence à vous qu'aux autres



**La gymnastique sensorielle (méthode Danis Bois)
et la méditation pleine présence® sont pour vous !**