

ATELIERS

DIMANCHE

Verdun 2022

HORAIRE	THEMES	INTERVENANTS	DESCRIPTIF
10h30-11h15	Sophro-conte de 3 à 7 ans? Il était une fois	Geneviève PIERROT	Solliciter l'imaginaire de l'enfant en participant à l'aventure du Héros. Faciliter l'expression par des exercices respiratoires et des mouvements doux.
11h30-12h15	Expression créative	Anne Usinier	A la rencontre de votre créativité !
13h00-13h45	Découvrir les arbres comestibles.	Océane PERNOT	Apprenez à reconnaître les arbres sur le terrain ainsi que leurs utilisations
14h00-14h45	Les énergies dans notre quotidien	Nathalie BREIT	Prendre soin de soi à travers nos ressentis et perceptions
15h00-15h45	Eveil des sens	Agnès DUMET	Pour développer la présence à soi, aux autres et à son environnement.
16h00-16h45	Atelier Bols chantants	Magalie PEYROUX	Un voyage sensoriel pour rééquilibrer le Corps et Esprit
17h00-17h45	L'atelier du lâcher prise : comment lâcher son mental. (Vittoz)	Geneviève PIERROT	Accueillir nos sensations, prendre conscience de nos actes pour nous ancrer dans le présent, dissiper notre mental, nos angoisses ...