



RDV à 14h30 au centre social de la Pépinière, 2 rue de la Pépinière à La Charité/Loire

Dans le respect des mesures sanitaires en vigueur, nombre de places limité.

-
- 06/03** Nathalie LENNE-CIVARD "Gardez le moral avec la naturopathie"
 La naturopathie, vous connaissez ? Une approche globale de votre santé physique et émotionnelle. Ensemble, ouvrons la boîte à outils naturels pour garder un bon moral en toutes circonstances selon vos moyens.
 Réservation au 06.10.25.75.72 Durée 2h30 Participation 20€
-
- 20/03** Laurence PIERRE "Massage sonore aux bols tibétains"
 Méthode de relaxation. Les sons produits permettent de dénouer blocages et autres tensions quotidiennes afin de favoriser un état de lâcher-prise. Je vous propose pendant une heure une expérience hors du commun.
 Réservation au 06.88.46.70.73 Durée 1h00 Participation 5€
-
- 03/04** Chantal DUCLOUX "Découverte de l'antigymnastique"
 Méthode créée par Thérèse Bertherat. Une méthode qui vous veut du bien... Quelques notions d'histoire de la méthode puis expérimentation de quelques péalables. Prévoir une tenue souple, un tapis de sol ou une couverture.
 Réservation au 06.70.76.36.13 Durée 1h00 Participation 5€
-
- 17/04** Emilie ESTHER "A l'écoute de soi par le son et par la voix"
 Atelier de développement personnel autour de la voix en 8 étapes : retour à soi, exercices de détente corporelle, d'écoute, de mise en résonance, d'improvisation, technique vocale, apprentissage chants sacrés.
 Réservation au 06.81.30.11.52 Durée 2h30 Participation 25€
-
- 01/05** Stéphanie HOUARD "Kenko Taiso et Do-In"
 Gymnastique japonaise douce et dans l'écoute de soi suivie de quelques pratiques d'auto-massage japonais... autant d'outils de maintien de la santé et de mieux-être à utiliser chez soi.
 Réservation au 06.13.76.13.05 Durée 2h00 Participation 15€
-
- 15/05** Didier TERRASSON "Découverte Constellation familiale/Placement intuitif"
 Trouver des solutions à une problématique (familiale, professionnelle ou personnelle) en faisant apparaître les liens invisibles / Objectif, principes et déroulement d'une constellation en situation réelle avec le groupe en appui.
 Réservation au 06.09.70.51.95 Durée 1h30 Participation 12€
-