

# Atelier : Evoluer en conscience pour soi et pour le monde



Prendre soin de soi

Se découvrir, avancer, oser être soi, à son rythme

Dépasser ses croyances limitantes

Ecouter davantage son corps pour relâcher les pensées, le mental

Se poser, être là... simplicité, bienveillance, goûter le bon, le beau

Expérimenter par les ressentis, l'intuition, l'écoute de soi

Sophrologie, méditation pleine conscience, points de réflexologie, psychologie positive nous accompagneront ...ainsi que des supports plus créatifs ( cartes, jeux...) au fil de nos besoins et de nos envies

Je vous accompagne avec joie et simplicité...

Renseignements et inscriptions :

Karine PALLEY : 06 70 37 34 57

[www.unequilibredevie.fr](http://www.unequilibredevie.fr)



3 journées : 10h 17h

Samedis : 15 et 29 janvier, 26 février 2022

Participation : 95 euros/journée

Accueil et pauses comprises

Repas pris sur place à prévoir

