



CYCLE D'HARMONISATION POUR LES FEMMES



Groupe 1 : Estime de Soi

Pour une présence à soi détendue, une fluidité corporelle et émotionnelle.

Un mercredi sur deux de 18h30 à 20 h

Groupe 2 *: Affirmation de Soi

Pour une mise en mouvement claire et légère du corps et de l'intention.

Un lundi sur deux de 18h30 à 20h

**réservé à celles qui ont déjà participé à un travail individuel ou au Groupe 1.*

+

1 atelier mensuel
Expression de soi

Pour le plaisir d'Être et de s'exprimer par le corps, la créativité à l'œuvre.
Dessin, collage modelage et expression corporelle.

1 samedi par mois de 14h à 17h

Nathalie Le Brun Bailly
Ergothérapeute – Sophrologue
0623100585
ateliersophrologie.fr