

stage

"Un temps pour Soi"

le Samedi 13 Avril 2013 de 14 h à 17 h
à la Maison des sports de Chalon-sur-Saône

"Un temps pour soi"

est un stage de 3 h pour expérimenter

- ✓ **Le lâcher prise**
- ✓ **La connexion avec votre sensibilité et votre intuition**
- ✓ **La circulation des énergies, l'écoute et le soin du corps**
- ✓ **La relaxation**

Contenu du stage

Instaurer une connexion consciente avec notre corps par le biais du mouvement, de la respiration, du lâcher-prise, de divers exercices et jeux qui permettent de se connecter à son intuition et à son ressenti profond.

Se recentrer et calmer une certaine agitation corporelle et mentale, permet de se reconnecter à son propre pouvoir de décision, à l'authenticité de son ressenti.

Peu de moments dans la vie quotidienne nous offrent cette possibilité d'échange avec soi, les favoriser, restaure en nous notre capacité à dépasser les conflits et trouver une harmonie de plus en plus permanente.

Prévoir une tenue confortable

Tarif: 20 €

Contact:

marianneodanse@gmail.com

06 61 81 77 66

Quelques repères....

Marianne Gabaut Danseuse Chorégraphe est initiée à la danse Africaine par les danseurs des ballets Codia.
Cours et stage de danse. Stages de créativité. Stage CNV Irteess. Création de spectacle et animations de danse.

Travail de ressourcement énergétique.