

**Contenu principal:**

Formée à différentes techniques depuis 1993, dont la Relaxation, la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Shiatsu, le Reïki, la Méditation Pleine Présence / Focusing et l'E.F.T., je propose des ateliers de relaxation / méditation / stretching / le lundi de 19h à 20h.

Ces ateliers permettent de prendre un temps pour soi en toute bienveillance, de nourrir notre relation au corps, notre ressenti, grâce à différentes techniques de relaxation, afin d'avoir un ancrage suffisant dans la vie et un espace pour accueillir nos émotions, nos questionnements...

C'est aussi permettre à chacun, chacune, la possibilité d'élargir son regard.

Des ateliers collage et dessin géométrique sont proposés à raison d'un vendredi par mois, de 14h à 16h30. Une autre manière de rentrer en état méditatif !

## Informations pratiques

**Adresse:** Maison de Quartier Concorde  
rue Vincent de Paul  
59370 MONS EN BARœUL  
France

**Horaires:**

le lundi, de 19h à 20h, pour la relaxation

un vendredi par mois, de 14h à 16h30, pour l'atelier "collage&co"

**Site internet:** [Vivre Autrement](http://www.vivre-autrement.fr) [1]

**Contact:**

Christine

S'inscrire  Leave this field blank

**URL de la source (modifié le 03/09/2025 - 20:06):** <https://www.monsenbaroeul.fr/annuaire-des-associations/vivre-autrement>

**Liens**

[1] <http://mab9331b.wixsite.com/vivre-autrement>