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 BAR?UL
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 [1]
Contact:
Christine

S'inscrire Leave this field blank

URL de la source (modifié le 07/09/2026 - 11:59): https://www.monsenbaroeul.fr/annuaire-des-associations/vivre-autrement

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