



## INFORMATIONS

 SAVERNE Lieu sera précisé ultérieurement

 Début le vendredi 20 novembre 2026

 DURÉE : 03:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 11SA1452

Prix : **29.00 €**

## DESCRIPTION

Cet atelier bien-être est une invitation à ralentir, à vous poser et à prendre un véritable temps pour vous. À travers des pratiques variées, vous apprendrez à respirer en conscience, à relâcher les tensions du corps, à apaiser le mental et à mieux accueillir vos émotions.

Nous explorerons ensemble différentes techniques accessibles à tous : exercices de respiration, relaxation, libération des tensions, pratiques pour se recentrer et se reconforter, mais aussi des moments créatifs pour favoriser l'expression et le lâcher-prise.

L'atelier intègre également une approche plus énergétique, vous permettant de vous reconnecter à vos ressentis, d'affiner votre intuition et de développer une présence plus attentive à vous-même, dans l'acceptation et la bienveillance.

Chaque séance s'adapte aux besoins du moment, dans un cadre chaleureux et sans jugement, afin que chacun puisse y trouver des ressources concrètes pour mieux vivre son quotidien.

Un temps pour partager, se ressourcer et repartir plus apaisé, plus confiant... tout simplement plus aligné avec soi-même.



## OBJECTIFS

S'accorder un moment pour Soi...se poser, respirer, s'écouter, se détendre, juste pour le plaisir d'être là, découvrir des techniques pour faire face aux difficultés de la Vie, choisir celles qui vous parlent, partager, s'exprimer, se ressourcer et repartir plus confiant vers le quotidien.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	20-11-2026	14:00	03:00	