Voyage au coeur de soi

Mme PRADIER Cécile

INFORMATIONS

MULHOUSE UP19
(Salle 02)

Début le mardi 01 octobre 2019

DURÉE : 02:00

PROFILS :

PRE REQUIS :

Matériel à prévoir : tapis de sol.

Cours tous les 15 jours - pas d'interruption durant les congés scolaires

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU896

Prix : **94.00 €**

DESCRIPTION

A l'UP Voyage au coeur de soi 5 ateliers de 2h, tous les 15 jours Voyager au cœur des accords toltèques pour se rencontrer en même temps que l'on rencontre l'autre. Ces ateliers mêleront activités, introspection, temps méditatifs et mouvements corporels d'équilibration et d'ancrage. Les rencontres seront espacées de 15 jours, permettant une intégration en douceur de chaque concept. Vous pourrez ainsi progresser pas à pas et vivre le changement qui s'opère. Un véritable moment pour vous redonner votre place, parce que personne n'est plus important que vous. Parce que prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres. Pourquoi nous associer et qui sommes nous ? Parce qu'à 2 c'est mieux :) Que nous adorons être ensemble et que nos approches sont complémentaires, proposer ces événements a été une évidence ! Nathalie Aubert Montreuil est kinésiologue. La kinésiologie est une technique holistique et douce qui permet d'interroger le corps, d'identifier des blocages (physiques, psychologiques, émotionnels et énergétiques) et d'appliquer des corrections pour retrouver bien être et harmonie. Il s'agit de vous aider à retrouver votre plein potentiel. Cécile Pradier est psychologue, coach et praticienne en cohérence cardiaque. Elle propose un accompagnement centré sur le développement émotionnel, pour retrouver la liberté et cesser d'être en réaction. Retrouver le chemin de la stabilité émotionnelle c'est vivre en étant pleinement Soi, c'est être aligné, tête, cœur et corps en harmonie.

Voyage au coeur de soi

Mme PRADIER Cécile

OBJECTIFS

Développer l'estime de soi.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	01-10-2019	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	15-10-2019	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	29-10-2019	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	12-11-2019	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE
Mardi	26-11-2019	18:30	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE