

Silence et Présence sensorielle



ATELIER

Animé par Myriam Arnaud

POUR ENTRER DANS UNE CONSCIENCE FINE DE SOI MEME

Cet atelier de groupe donne l'occasion d'orienter son attention vers soi-même et de développer une conscience fine de son corps.

Il consiste à rester présent à soi, dans des mouvements lents ou des moments d'assise. Il favorise l'écoute de ses ressentis corporels de façon spatiale, des mouvements émotionnels et des divers flux et rythmes et internes.

Les pratiques s'inspirent de techniques issues de diverses traditions, qui impactent profondément notre conscience corporelle.

L'atelier dure 2 heures, il est ouvert à un petit nombre de personnes (8) pour préserver la simplicité dans les échanges qui suivent la pratique. L'atelier a lieu dès lors que deux personnes sont inscrites.

L'inscription se fait sur internet par l'accès que je donne à FRAMADATE. Il est possible de s'inscrire ponctuellement, mais au moins 3 jours à l'avance.

TARIF : 20€ en espèces à chaque séance.

Renseignements complémentaires : emmarnaud@gmail.com tél : 06 73 20 24 77

[Site : https://emmarnaud4.wixsite.com/corpscheminveuil](https://emmarnaud4.wixsite.com/corpscheminveuil)