

2 ateliers

Mardi 21 et mercredi 22 avril
De 18h30 à 20h chaque soir

VACANCES de
Printemps
2^{ème} semaine

Se délester du passé, accueillir le renouveau

Yoga doux, pratiques somatiques et nidra (relaxation longue)

Avec Mouna Ferhati

Notre calendrier indique que la nouvelle année commence en janvier. Cependant, ce basculement arrive en plein hiver ce qui peut aller à l'encontre de nos besoins biologiques profonds. Et si le meilleur moment pour laisser le passé derrière soi et s'élancer vers l'avenir était en réalité... le printemps ? Prendre un **instant de recul, se poser, s'alléger**, afin d'entrer sereinement dans la saison du renouveau.

Commencer par une **pratique libératrice pour se calmer, se sécuriser et réguler son système nerveux.**

Se délester de ce qui n'a plus lieu d'être dans le corps et, d'une façon plus subtile, sur le plan psycho-émotionnelle aussi... car tout est lié. Nettoyer les fonds de tiroirs de nos épaules, de nos hanches, dénouer le ventre, souffler ! **Ouvrir ensuite son cœur à la formulation d'un vœu.** Glisser avec ce souhait dans une profonde relaxation pour ancrer la sérénité dans tout son être comme une intention positive.



Participation : 20 € par atelier d'1h30.

Les deux ateliers sont complémentaires, cependant il vous est possible de venir sur un atelier à l'unité.

Inscription : directement à l'accueil d'Actem sur les créneaux d'ouverture
OU mouna.ferhati@gmail.com - tel : 06 29 68 25 20