



Thérapies & Mieux-Être

Un atelier pratique de 2 h pour passer du « Corps « instrument » au Corps « temple »

Prenez soin de votre corps,
C'est le seul endroit où vous êtes
obligé de vivre:)



Samedi 10 juin 2023 de 14 h 30 à 16 h 30

Salle Jaune de la Maison des Sports (Clamart)

Notre corps parle ; savons-nous l'entendre ?

Notre corps nous pose au monde ; est-il un bon pilier ?

Notre corps est un temple ; le traitons-nous avec le respect qu'il mérite ?

Faisant suite à la conférence d'avril sur le même thème, des exemples d'exercices seront donnés au cours de l'atelier afin de savoir écouter et comprendre notre corps, nous ressourcer ou nous détendre grâce au corps et entrer en relation avec ce corps.

Avec Danièle SIMON (Coach/Professeur de Yoga/Auteure)

Inscription OBLIGATOIRE auprès de l'intéressée

Coût : 10 €/personne

Danièle Simon : 06 84 61 96 03 ou danielesimon92@gmail.com

Prochaines dates :
Voir au dos



Thérapies & Mieux-Être

Suivez notre activité
sur notre **site** :

www.bien-etre-clamart.fr

Avec le soutien de la Ville de Clamart



Conférences et ateliers à venir

- **Mardi 13 juin** : Conférence sur **La vie professionnelle, une opportunité de renforcer son estime de soi**

Exercer un métier dans un environnement structuré, avec des relations hiérarchiques, des collègues, des homologues, produire des résultats, nous invite à mobiliser nos ressources, nous positionner ou pas, être évalué. Tout cela vient influencer notre regard sur soi, et donc notre estime de soi. Il ne s'agit pas seulement d'augmenter sa confiance pour mieux réussir dans son emploi mais de voir comment cet emploi vient nous toucher dans nos fragilités et nous donne l'opportunité de nous libérer de certains de nos blocages.

Animée par Muriel Develdere, develdere.lamotte@gmail.com ou 06 613148 54



Suivez notre activité
sur notre **site** : www.bien-etre-clamart.fr

Avec le soutien de la Ville de Clamart