



Thérapies & Mieux-Être

CONFERENCES – CONFERENCES – CONFERENCES

PASSER DU CORPS « INSTRUMENT » AU CORPS « TEMPLE »,

avec Danièle Simon (coach, professeur de Yoga, auteure)

Salle bleue Maison des Sports de Clamart



Mardi 18 avril 2023 de 19 à 20 h 30

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 ?

Nous verrons au cours de cette conférence comment bien écouter et comprendre notre corps, nous ressourcer ou nous détendre grâce au corps et comment entrer en relation avec ce corps.

Entrée libre

Renseignements par mail : danielesimon92@gmail.com ou 06 84 61 96 03

Prochaines dates :
Voir au dos



Suivez notre activité
sur notre **site** :

www.bien-etre-clamart.fr

Avec le soutien de la Ville de Clamart



Thérapies & Mieux-Être

Conférences et ateliers à venir

Samedi 10 juin, atelier de 14 h 30 à 16 h 30 : Du corps « instrument » au corps « temple »

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.

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

Mardi 13 juin : Conférence de 19 h à 20 h 30 : 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