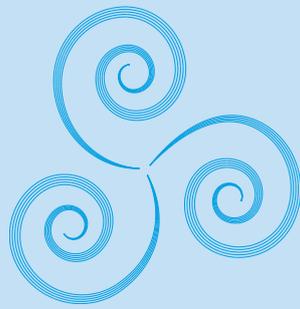




"Voyage
autour de
l'eau"

Programme

8,9,10 AVRIL 2022



L'énergie de l'eau

Entrer en relation avec l'esprit de l'eau:

Méditation de l'Ondine

S'harmoniser avec l'énergie de l'eau:

Pratique corporelle douce inspirée du Qi Gong

L'eau et les émotions

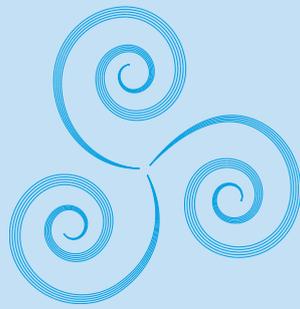
Des étangs à la Source de la Connaissance de soi:

Pratique de sophrologie pour une libération émotionnelle et une
rencontre avec ses valeurs fondamentales

Marche et respiration synchronisée pour une relaxation physique
et mentale

Voyage magique des énergies de l'eau:

Pratique d'introspection aller à la rencontre d'une divinité
aquatique



La magie de l'eau

Développer ses ressentis de l'élément "EAU":
Méditation et introspection-Sophrologie

Ralentir et cultiver le calme :
Pratique corporelle-Pleine conscience-DO-IN

L'alliance avec l'eau dans le quotidien

Les animaux de l'eau, à la rencontre de son guide:
Pratique de sophrologie

Récits du monde aquatique

En fonction de la météo: Aquasophrologie