

Sam. 15 fev. | Qi Gong : Les mouvements du bonheur

L'atelier « Qi Gong : Les Mouvements du Bonheur » vous invite à découvrir une pratique douce et revitalisante. Grâce à des mouvements lents et harmonieux, cet atelier vise à rééquilibrer l'énergie du corps et apaiser l'esprit. Accessible à tous, il permet de développer souplesse, vitalité et bien-être intérieur. Venez vous reconnecter à vous-même et à votre souffle dans une ambiance apaisante. Un moment de détente pour retrouver sérénité et joie de vivre au quotidien.

Merci d'**apporter** un banc de méditation, zafu, tapis...

Horaires	Animatrice	Tarif
Samedi 15 février - 9 h 30 à 12 h - MJC Héritan	Francoise praticienne et spécialiste en Shiatsu diplômée de l'école IOKAI. Enseignante en QI GONG diplômée de l'IEQG	LETY , 25 € adhérent / 20 € Billetterie à l'accueil ou sur le site de la MJC

Sam. 15 fev. | Auto coaching : Gérer mon stress et mes émotions

Développez votre intelligence émotionnelle et retrouvez votre sérénité !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance. Pendant cet atelier, nous définirons le stress et ses principaux mécanismes. Nous trouverons des pistes pour diminuer l'impact des stressseurs. Nous apprendrons à gérer les émotions difficiles pour en faire une force et savoir répondre à nos besoins fondamentaux. Nous nous ressourcerons par la pratique de la respiration abdominale et une

relaxation.

Venez en tenue confortable !

« *Personne ne peut fuir son cœur. C'est pourquoi il vaut mieux écouter ce qu'il dit* » Paulo COELHO

Horaires

Samedi 15 février

- 9 h à 12 h -

MJC Héritan

Animatrice

Isabelle

Formatrice-Coach certifiée

en Développement

Personnel

Tarif

AVRIL, 35 € / 25 € (adhérent)

Billetterie à l'accueil ou
sur le site de la MJC

MJC Héritan