

Cours « Prendre Soins de Soi »

Outils / Exercices et enseignement pour votre Vie Quotidienne

Chaque leçon est différente 🐱

- 🥂 *Cocktail d'exercices*
- 😄 *Qi Gong*
- 😊 *Calme les angoisses, peurs, ...*
- 🌳 *Ancrage*
- 😬 *Libération les tensions physiques, émotionnelles et mentales*
- 🧘 *Méditations*
- 😌 *Respirations*
- 😊 *Sons*
- 😊 *Yoga*
- 🕊️ *Re connexion à notre monde intérieur*
- 😄 *Rires*
- ☀️ *Détente*
- 🌈 *Surprise*

Jeudis 10h00 à 11h00 (max. 5 personnes)

Ou

Jeudis 18h30 à 19h30 (max. 5 personnes)

21.03.2024 - 11.04 - 25.04 - 16.05 - 30.05 - 20.06 - 04.07

**Au Cabinet La Libellule
Ch. des Gruerins 3
2068 Hauterive**

Places de parc à proximité - Bus à 5 minutes à pied

Le cours "Prendre Soins de Soi" porte bien son nom : on y prend vraiment soins de soi...de son corps, de ses émotions, de son énergie...Sandrine est incroyable ! Elle nous offre plus qu'un cours, elle nous accompagne au travers de différents outils vers un moment 100% bien-être. Après chaque cours, je me sens ressourcée, détendue, rechargée et en paix ! Quelle belle découverte, j'adore ! Merci 🙏 Malika