

"A l'écoute de soi-même"

Atelier de connexion à ses ressentis et émotions



Samedi 26 janvier de 14h30 à 17h30

à Gourdon

*Allez à la rencontre de vos ressentis et de vos émotions.
Au travers de petits jeux et exercices, seul ou à plusieurs, vous
pourrez aller connecter ce qui se passe en vous dans le moment
présent et vous mettre à l'écoute de vous-même.
Venez tester l'expérience et toquer à la porte de votre cœur !*



*Animé par Hélène LERAY
Thérapeute corporelle
et formatrice en communication relationnelle*

Participation : 20 € - Contact et réservation : 06 72 05 40 07