



Sonia Fillaud Dubois Gestalt-Thérapeute
www.miroirconsulting.fr.



Joyce Benoist Dao Yin Yoga
www.joycebenoist.com.

Atelier « ÊTRE en présence »

Respirer, ressentir, se recentrer pour mieux se déployer

Pour

Equilibrer la circulation vitale du corps
Harmoniser votre corps – esprit
Trouver l'élan, donner du sens

Programme

Pratiques corporelles, respiratoires et méditatives simples
Travail sur sa relation à soi et sa relation aux autres

Quand

Période de doute ou de démotivation
Moment de transition
Simplement besoin d'une pause

Outils

Art de santé
Dao Yin Yoga doux, issu de la tradition taoïste et indienne
axé sur l'équilibre yin & yang, harmonise l'être dans sa globalité

Art du contact

La Gestalt, thérapie issue du courant humaniste
analyse l'expérience ici et maintenant en prenant en compte
la dimension unique de chaque personne

Tarif : 130 euros

Dimanche 10 décembre 9h à 17h

77, rue de Charonne 75011 Paris