



Sonia Fillaud Dubois **Gestalt-Thérapeute**  
[www.miroirconsulting .fr.](http://www.miroirconsulting.fr)



Joyce Benoist **Dao Yin Yoga**  
[www.joycebenoist. com.](http://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

### Quand

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

### Programme

Pratiques corporelles, respiratoires et méditatives simples

Travail sur sa relation à soi et sa relation aux autres

### 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