

Vivre dans son corps

Se relâcher

Danser

Oser

Etre Pleinement Soi

via

Mouvement Libre Dansé

Méditation

Sophrologie

Profiter

Respirer

Explorer

Dates 2025: les mardis de 10h à 11h45

14/1; 4/2; 11/3; 1/4; 13/5; 3/6; 8/7; 19/8; 16/9; 14/10; 4/11; 2/12

OU les jeudis - GROUPE 1 - de 20h à 21h45

23/1; 13/2; 20/3; 17/4; 22/5; 12/6; 10/7; 21/8; 18/9; 2/10; 13/11, 11/12

OU les jeudis - GROUPE 2 - de 20h à 21h45

30/1; 20/2; 27/3; 24/4; 27/5; 19/6; 17/7; 28/8; 25/9; 16/10; 20/11, 18/12

Centre Respire - Rue Albert 1er, 23 - 4280 Hannut

INTENTIONS:

Se reconnecter à ses sensations corporelles et émotionnelles

Approfondir l'écoute de ses besoins et limites

Utiliser son **corps** et le **mouvement** pour **s'exprimer** et **exprimer ses émotions**

Se relier à sa **légèreté, créativité et joie**

Savourer sa vie

Apprécier qui nous sommes
et ce qui est – tel qu'il est

PRIX:

2.5 euros/séance ; Inscription nécessaire
Possibilité de s'inscrire à une ou plusieurs séances

INFOS ET INSCRIPTION :

Christelle Geron : Psychologue &
Formatrice en Méditation en Pleine Conscience

geronchristellempc@gmail

www.meditons.be ; 0479/48.96.93

Sabine Keppenne : Sophrologue & Coach

destinationsoi.sophro@gmail.com

destinationsoi-sophro.com ; 0495/99.59.74

