

# Corps et Emotions

## Proposition

Mal dans sa peau, mauvaise image de soi, histoire du corps perturbée, cet atelier qui allie Journal Créatif, temps de relaxation, et exercices corporels, a pour objectif de se réconcilier avec cette maison-peau...

Une première journée est consacrée à explorer le lien que j'entretiens avec mon corps, identifier mes douleurs, mes blocages, mais aussi mes états de bien-être.

Une seconde journée permettra de développer une écoute douce, et invitera à enrichir le dialogue corps -esprit dans l'objectif de cheminer vers un état d'équilibre.

Cet atelier est proposé à tous, et particulièrement aux personnes en souffrance dans leur corps (fibromyalgie, séquelles d'accident, arthrose, etc...), et réalisé en collaboration avec une praticienne Feldenkrais pour les exercices corporels.

Aucun prérequis n'est nécessaire, le matériel est fourni.

Durée : 2 journées / Tarif : 180 €

Consulter le planning du site

Ou sur demande, me contacter

## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

0607684789 / [cecile.cain@gmail.com](mailto:cecile.cain@gmail.com)

2 boulevard Michel Perret 38210 Tullins

[www.atelierdelermitage.com](http://www.atelierdelermitage.com)

