



**Santé & Bien-être
Corps et Culture
Femmes**

Atelier

de la **CONSCIENCE** de soi de son être

**VENDREDI
22 DECEMBRE 2017
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu**

avec Cécile FOURNIER

**Être présente à soi, se connecter
à ses sensations intérieures,
à ses ressentis physiques et émotionnels,
être dans l'Être et plus dans le "faire"...**

Voici ce qui amène à la conscience de soi et de son être à partir d'exercices basés sur :

- La conscience corporelle,
- Les auto-massages,
- Des étirements, des postures de yoga,
- Des mouvements de Qi Gong,
- La reliance à la Nature, au Ciel et à la Terre,
- La respiration,
- La relaxation.

**Prévoir une tenue
souple et confortable,
un plaid et un coussin**



Rencontre gratuite et ouverte à toutes !

A 16h30 : thé et tisane

**CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44**

Avec le soutien de la Politique de la Ville