

# Infos Stages et Ateliers

Tous les ateliers intègrent : journal créatif, relaxation, échanges. Aucun prérequis n'est nécessaire, chacun(e) travaille à son rythme.



Jeudi 27 février 2025 de 9h à 16h

## Corps et émotions

Notre corps, écho de notre vie émotionnelle, s'exprime et cherche à nous guérir. Comment le symptôme tente-t-il de dialoguer avec notre esprit, comment le comprendre, l'accepter, le transformer... ?

Tarif : 80 € / Repas partagé tiré du sac

Samedi 1er mars 2025 de 9h à 16h

## Lâcher prise



Comment accéder à notre espace intérieur et le laisser s'exprimer ? Lâcher le contrôle pour suivre le mouvement spontané de notre enfant intérieur, créer un espace de liberté, cet atelier s'ouvre comme une introduction à cette joyeuse dynamique !

Tarif : 80 € / Repas partagé tiré du sac



Cycle de 5 sessions

Lundi 17/02, 17/03, 28/04, 19/05

16/06/2025 de 18h30 – 20h

## Cercle de femmes

Lors de ces rencontres, les participantes se réunissent dans le but de s'exprimer librement, et d'évoquer leur quotidien, leurs blessures, sans jugement, avec respect et bienveillance. Créativité, relaxation et partages constitueront la matière de ces rencontres.

Tarif : 100 € pour l'ensemble du cycle

Pour tous renseignements ou inscription : me contacter par téléphone au 06 07 68 47 89 ou par mail : [cecile.cain@gmail.com](mailto:cecile.cain@gmail.com)