

Atelier découverte des activités d'En Quête d'Essentiel

L'Association EQE est née sous l'impulsion de 4 amies désirant partager les pratiques qui leur ont permis de gagner en harmonie et en confiance dans leur vie.

Nous vous proposons une demi-journée de découverte de nos activités **lundi 27 août 2018 de 14h30 à 17h30.**

HORAIRES			
Activités dans la salle	Nb de personnes	Activités au tea-room	Nb de personnes
14h30 – 15h00 Yoga	6	14h30 – 15h10 Créativité intuitive	5
15h15 – 15h45 Qi Gong	8	15h15 – 15h45 Access Bars	2
16h00 – 16h45 Auto hypnose	10	16h00 – 16h45 CSE	5
17h00 – 17h30 Focusing	10	17h00 – 17h30 Acces Lifting	2

Découvrez le yoga égyptien avec Anne

Pratique qui, par sa verticalité, agit sur la colonne vertébrale et développe la souplesse, l'énergie, la concentration.

Pas de prérequis. Se munir d'un tapis de gym, d'une tenue souple et confortable et d'eau.



Découvrez la créativité intuitive avec Anne-Marie



Allier intuition, dessin, sophrologie pour créer un pont entre notre intériorité et notre réalité de tous les jours...

Découvrez la créativité symbolique évolutive (CSE) avec Anne-Marie

S'exprimer par le biais du dessin (très sommaire), d'images ou de mots pour épurer ce qui entrave, le transformer afin d'accéder à un éventail de possibilités.



Découvrez l'Access Bars et le Lifting Facial Énergétique avec Anne ou Frédérique



Access Bars : soin énergétique de libération des mémoires cellulaires par un toucher doux au niveau de la tête. Procure une intense relaxation et un lâcher prise.

Lifting Facial Énergétique : soin énergétique ciblé qui agit sur le rajeunissement cellulaire par un toucher doux au niveau du visage. Procure de la détente et une peau plus radieuse et vitalisée.

Découvrez l'auto hypnose avec Frédérique

afin de se libérer des tensions, stress, au jour le jour.



Découvrez le Qi Gong avec Fabia



Pratique corporelle chinoise qui favorise la circulation de l'énergie dans le corps. Les mouvements sont lents, fluides et souples et procurent un état de détente et de ressourcement. Prévoir une tenue confortable.

Découvrez le Focusing avec Fabia

Manière de se mettre à l'écoute de ses ressentis de façon amicale. La prise de conscience passe par le corps (sens corporel). Puissant moteur de changement, cet art de vivre nous renseigne à chaque instant sur notre état intérieur et permet de laisser émerger des solutions nouvelles et d'élargir notre vision.



Public

Adultes

Tarif

5€ par atelier

Nombre de participants

2 à 10 personnes selon l'atelier. Possibilité de participer à un ou plusieurs ateliers.

Sur inscription avant le 24 août 2018.

Intéressé(e) ou pas disponible ce jour-là, nous contacter

Anne 06 19 90 61 32

Anne-Marie 06 08 77 68 03

Fabia 07 54 80 94 03

Frédérique 06 09 43 01 04

Site <http://enquetedessentiel.wixsite.com/develop-personnel>

Email enquetedessentiel@gmail.com