



Association Clés De Vie



S'HARMONISER AVEC UN MANDALA À Poitiers

Samedi 22 avril de 14 h à 18 h

(L'accueil se fera dès 13h50)

Un temps pour réaliser **SON** mandala peut être considéré comme un véritable moment de méditation, un chemin pour **atteindre l'équilibre, l'harmonie.**

Le fait de porter son attention sur le dessin ramène à **l'instant présent** : très utile pour prévenir et mieux gérer le stress, recharger son énergie.

Très important : aucune connaissance artistique n'est nécessaire.

Osez-vous faire plaisir en prenant un temps pour vous, pour mieux vous connaître, vous laisser surprendre et vous détendre.

Animée par Christine Arsicaud ☾ ,

Thérapeute psycho-comportementale et transpersonnelle,
Praticienne Access Bars (www.harmonie-corps-et-esprit.net)

Tarif (matériel compris) : 33 € pour les adhérents (Adhésion : 10 €)

Inscription auprès de Jacqueline au 06 85 60 26 37. N'hésitez pas à laisser un message pour être rappelé.