

# **Atelier J'active mon énergie le 11 mai 2024**

**Salle communale de Rioux**

**17460 Rioux**

**Un voyage alchimique oriental et occidental que j'ai choisi et expérimenté pour activer votre énergie.**

**Cet atelier mêle des techniques de respiration, de mouvements et de méditation (guidance de l'esprit par ma voix).**

**De 14h à 18h.**

**Tarif : 20 euros.**

**Dans un petit cocon collectif réservé à 7 personnes où se mêlent pratique, partage et écoute. Vous pouvez vous poser et déposer stress, tensions, émotions dans un accompagnement bienveillant réservé à 7 personnes.**

**C'est un temps qui permet de se centrer dans le moment présent! Ce qui permet une pratique profonde et efficace !**

**Dans cet atelier, la progression est douce, adaptée à chacun.**

**Les exercices physiques peuvent être adaptés à la condition physique du moment.**

**Pour réserver votre place! et en savoir plus sur les dates proposées:**

**Contactez moi : au 06 71 89 94 51**

**par mail : [aj.neurocoach@gmail.com](mailto:aj.neurocoach@gmail.com)**

**Rencontrer moi sur mon site internet : [www.annejeauneaucoaching.com](http://www.annejeauneaucoaching.com)**



