

Prendre soin de soi À l'aide des animaux

Dans un monde exigeant où notre énergie est investie par notre travail, notre vie familiale,... nous peinons à nous écouter et à prendre du temps pour nous. Ceci engendre très souvent un stress, une anxiété et une grande fatigue.

Au rythme de l'animal, cet atelier permet de vivre le moment présent, apprendre à s'écouter, à prendre du temps pour soi.

Des exercices avec des ânes, des tourterelles ainsi que des techniques de respiration, de détente, méditations, ainsi que des moments de réflexions, vous sont proposés afin d'accéder à un mieux-être.

Public : ouvert à tous

Dates : 11 et 25 juin 2018

Vous pouvez participer à un ou plusieurs ateliers selon vos disponibilités et vos envies

Horaire : 19h00-21h00

Prix : 40.-

Lieu : Le Cernil 21, 2722 Les Reussilles

Intervenante : Danièle Lachat, zoothérapeute, coach

Informations et inscriptions : par e-mail : info@medianimal.ch

ou par téléphone : 079 599 06 19 ; 032 941 64 71

