

**UNE FLEUR
5 PÉTALES POUR 5 PILIERS
... et (re-)donner
FORCE ET SENS À SA VIE.**



*Venez découvrir comment vivre dans votre quotidien
les 5 principes de base de la philosophie japonaise du bonheur.*

*** Le calendrier de cette exploration s'échelonne sur 5 dimanches**

En après-midi de 14h30 à 17h30, avec à chaque fois une thématique particulière.

Dates :

19 octobre : "Commencer petit"

16 novembre : "Se libérer soi-même"

14 décembre : "Harmonie et durabilité"

11 janvier : "La joie des petites choses"

8 février : "Être ici et maintenant"

> Inscription possible à l'unité et également à l'ensemble des ateliers.

*** Le cheminement au fil des ateliers est constitué d'expériences**

autour de pratiques :

* **narratives** : réélaborer des bouts d'histoires internes

* **d'écriture** de courts textes et/ou poèmes

* **méditatives**, avec le tambour, ou dans le silence, avec ou sans mouvement

* **créatives**, avec des collages par exemple

* **ludiques** par des jeux, des mises en scène, des mimes

* **réflexives et de partage** : temps d'introspection et temps de partage.

*** Tarifs :**

Pour adhérents à l'association "L'art de S'aimer" :

1 atelier : 30€

RÉSERVEZ

les 5 ateliers : 125€

RÉSERVEZ

Pour les "auditeurs libres" :

1 atelier : 40€

RÉSERVEZ

les 5 ateliers : 140 €

RÉSERVEZ

NB :

L'accès aux ateliers est réservé aux adultes ; la présence d'enfants ou d'animaux en est exclue.

Le lieu est non accessible aux personnes à mobilité réduite.

NB :

*L'accès aux ateliers est réservé aux adultes ; la présence d'enfants ou d'animaux en est exclue.
Le lieu est non accessible aux personnes à mobilité réduite.*