

**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.*