

Anic Brionne

Sophrologue spécialiste Humaniste- Formée à la Mindfulness

Atelier de Pleine Conscience Ballade des 5 Sens



« L'instant présent est le seul instant dans lequel nous pouvons exister véritablement » - Thich Nhat Hanh

Au cours d'une promenade dans un site privilégié, en **bord de Seine** ou en **forêt**, nous prendrons conscience de ce qui nous entoure à travers nos **5 sens**.

Grâce à des exercices de respiration, une marche lente et posée, nous vivrons davantage ce qui se passe alors dans notre corps, et dans notre esprit.

Nous irons à la rencontre de nos **5 sens**, guidé, sollicité et accueilli par la nature autour de nous. Ainsi, nous serons davantage dans l'instant présent.

Dimanche 24 juin 2018
de 9H30 à 12H30

A Samois sur Seine,

Inscription validée à réception d'un acompte de 15€

Tarif : 45€ l'atelier/pers.

Renseignements et inscription auprès de **Anic BRIONNE**
tel 06 18 91 39 75 ou Mail brionne.anic@orange.fr
www.brionne-sophrologie.com