

ATELIERS by Claire LIEBBE



Ce sont des moments de partage et aussi de pratique;
Sur des thèmes de bien être, de mieux vivre ou de plaisir, pour mieux se connaître,
accéder à des expériences pour retrouver du calme, de l'équilibre, ...
pour mieux vivre, maintenir ou retrouver la santé avec des moyens simples, avoir une
plus grande conscience de soi.

Atelier groupe RYTHME CIRCADIEN (60') - Maxi 6 pers

Découvrir son horloge interne, la comprendre pour adopter un nouveau rythme, se nourrir au bon moment, rétablir un sommeil réparateur et retrouver ainsi une bonne santé. Etre à l'écoute de son rythme biologique.

Atelier groupe COHERENCE CARDIAQUE (60') - Maxi 6 pers

Découvrir les bienfaits d'une respiration facile et naturelle pour réguler stress et anxiété une et ainsi retrouver l'harmonie.
Une pratique qui pondère l'humeur, les émotions et apaise les comportements.

Atelier groupe TEMPS D'INTÉRIORITÉ (60') - Maxi 6 pers

Changer les idées reçues sur la méditation : méditer, c'est ne pas méditer...c'est beaucoup plus simple. Méditer avec bienveillance, trouver dans la pratique régulière une source intarissable de confiance en soi, de stabilité et de force.

Atelier groupe TOUCHER/AUTO SOIN (60') - Maxi 6 pers

Saisir le pouvoir du toucher, lien invisible. Apprendre des gestuelles pour soi et ses proches à travers différentes textures
Se masser, appliquer les soins dans le respect de son visage, soulager des tensions, savoir reconforter par le toucher, apaiser et consoler.

**Atelier à la carte 25€/pers
20€/pers si accompagné**

Détails sur www.claireliebbe.com
Infos/Réservation via whatsapp au 06 63 94 45 34 ou claireliebbe@gmail.com