

« Apprendre à s'écouter »

Le bien-être est la conséquence de la paix intérieure.



Angers

Les 25 et 26 mai 2024

« Lâche prise ! Ecoute-toi ! Fais toi du bien !

Vous recevez des injonctions qui peuvent augmenter votre mal-être. Alors commençons par le début.

Offrez-vous un temps, un lieu dédié à votre intériorité et un cheminement vers vous-même.

La vie quotidienne vous entraîne dans des contingences d'horaire, de rythme, de déplacement, de production. Peut-être avez-vous du temps mais vous avez la sensation de ne pas en faire grand-chose.

Nous utiliserons le mandala thérapeutique C.G.Jung pour explorer les limites aliénantes du passé, les répétitions et vos difficultés relationnelles.

Muriel GAY est sophro-analyste et formatrice. Elle cherche le pas sage, le pas suivant avec les personnes qui lui font confiance depuis plus de 40 ans.

Tarif : 170 euros. Matériel fourni;

Horaires : de 9h30 à 17h30

Lieu : Angers. Tram Bamako

Inscription : 06 83 11 35 57/elmuri@orange.fr/www.famille-cle.com