

**Envie d'allier écoute de votre profondeur et ouverture à votre monde du quotidien ?
de conjuguer exploration intérieure et créativité ?
d'accorder authenticité et expressivité ?
d'harmoniser autonomie et partage avec l'autre, les autres ?**

**Les Ateliers de l'association En Vie d'Équilibre
en Gestuelle Sensorielle et Méditation de Pleine Présence®
ont lieu à la Maison des associations le lundi de 20h00 à 21h30**



La Gestuelle Sensorielle est un travail à la fois dynamique et intériorisé. Réalisé dans une lenteur spécifique, c'est une vraie pause dans le rythme quotidien. Porteuse d'équilibres nouveaux, elle crée un état profond de détente, un sentiment d'unité, d'harmonie et de solidité.

La Méditation Pleine Présence® favorise la création d'un espace de silence, révélant progressivement une présence intense à soi et au corps. Elle mobilise les facultés attentionnelles, perceptives, cognitives et réflexives dans une optique de santé et de bien être.