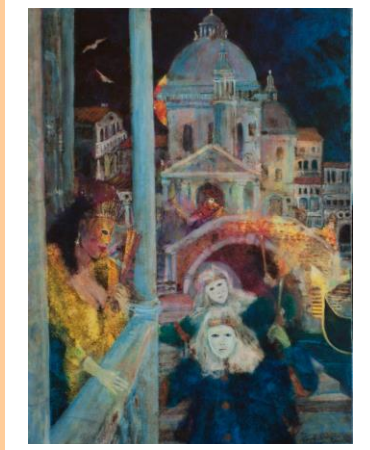


Atelier empoesthésie :

2 jours

Voyage du langage
sensoriel à la pensée,

L'équilibre harmonieux
entre veille et sommeil



apporter des réponses à ces interrogations :

- Comment mesurer sa sensorialité ?
- Comment rétablir l'équilibre nyctéméral (veille/sommeil) ?
- Comment préparer sa nuit dès le lever ?
- Comment réaccorder son sommeil à partir du transfert sensoriel ?

La confiance, le plaisir, la sensorialité et l'affirmation de soi doivent prendre le pas sur les soucis, la culpabilité, les peurs et l'insomnie.

POMMES & SENS

80, boulevard Victor Hugo, 44200 Nantes
Tél. : 06 72 48 74 13 / 02 40 89 37 33
N°SIREN 48523331 600044
Site : www.pommesetsens.org
Courriel : contact@pommesetsens.org



programme - thèmes abordés

- Exploration des 5 sens**
 - Approche du son, de la vue, de l'odorat, du goût et du toucher
 - Méditation, Sophrologie, Empoesthésie
- Respiration et lâcher prise**
 - Exercices de respiration en pleine nature
- Alimentation**
 - Découverte de son potentiel gustatif
 - Dégustation et approche des mets

Conception de menus et cuisine élaborée dans une atmosphère conviviale,

intervenants

- Marie-Claire Thareau
- Jean Dupire
- Ines Canameras

durée, dates et lieu

Deux jours, du vendredi 8 à 18h au dimanche 10 septembre à 16h
En Charente maritime

coût du stage

Tout public : 220.00 euros+ hébergement* : 190.00 euros

Adhérents : 195.00 euros + hébergement* : 190.00 euros

*Hébergement sur place, dans le gîte qui nous accueille et repas en commun.