

Apprenez à vous libérer de vos tensions et douleurs du quotidien

Découvrez la technique Alexander et ses bienfaits

Samedi 13 juin

10h à 13h

Je vous propose de découvrir des outils concrets pour retrouver plus de légèreté et d'aisance dans vos activités quotidiennes.

Dans un premier temps, nous commencerons par des jeux et des explorations pour affiner notre perception corporelle. Cela nous permettra d'être plus à l'écoute des messages que notre système nous envoie.

Ensuite, nous travaillerons sur notre capacité à faire des choix conscients, afin de gagner en liberté et en confort.

Enfin, nous prendrons le temps d'accueillir les transformations et les changements ressentis pour les intégrer progressivement dans notre vie de tous les jours.

Ce stage de 3 heures est une invitation à expérimenter, à prendre conscience et à repartir avec des outils simples à utiliser au quotidien.

contribution suggérée : 60 €.

Si ce montant représente un obstacle pour vous, il est possible d'ajuster votre participation entre 10 € et 60 €, afin que vous puissiez profiter du stage.

BIENVENU.E.S !

Paris 10e

métro : Belleville



www.lamelune.org

06 523 823