



LA BASTIDONNE ANIMATIONS



Cette année l'accent est mis sur la connexion à soi avec trois activités :

- un nouveau cours Corps Esprit le mardi matin
- la reprise des séances de relaxation/ méditation les mercredi soirs
- un atelier de développement personnel " Ressources, mon corps, mon allié ".

NOS COURS HEBDOMADAIRES :

- **Cours traditionnels de Qigong et Taiji qigong** les *mercredis matin à 9h30 et après-midis à 16h30.*
- **Nouveau cours les mardis matin : "CORPS ESPRIT**, Qigong douceur et harmonie un chemin vers soi", en musique, *les mardi matin de 9h 30 à 10h 45 .*
Le cours se termine par des méditations énergétiques et de santé inspirées des arts internes asiatiques et occidentaux.
Ce cours est ouvert à tous :
 - Débutants qui désirent découvrir les formes douces du qigong.
 - Praticants souhaitant approfondir leur intégration.
- **Séances guidées de relaxation et méditation en musique les mercredis de 17h30 à 18h30 :** « un rendez-vous avec soi" Relaxation et intériorisation avec la sophrologie et la pleine conscience. Méditations et visualisations de bien-être et de connexion à nos ressources profondes, méditations occidentales et asiatiques de bienveillance et ouverture du cœur.

Participations annuelles à nos cours : 15 euros adhésion LBA + 5 euros par personne

ATELIERS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL « Ressources » les samedi matin

Environ une fois par mois, ces ateliers thématiques et conviviaux ont pour objectif de mettre à la disposition des participants des outils pratiques de coaching et de développement personnel, de les pratiquer en commun et partager des expériences. Ces ateliers sont didactiques et expérientiels.

Samedi 4 Mars : " *Mon corps, mon allié* " de 8h30 à 13h00 (avec pause snack-café)

Notre corps nous envoie ses messages, il nous parle de nous et de comment nous interagissons avec notre entourage. Il nous permet d'apprendre, de nous ouvrir au changement et il participe à nos accomplissements.

Nous pratiquerons : diverses approches psychosomatiques, PNL, Coaching somatique.

Animé par Liliane Rastello Woods *Coach professionnelle certifiée IDC et PNL, formée en diverses approches de développement personnel (fiche sur www.psycho-ressources.com)*

Prix 15 euros par atelier par personne

Lieu : selon disponibilité Salle des Ferrages ou Domaine de la Fournière

Deux prochains ateliers vous seront proposés :

- *Soyez le coach de votre vie, les outils fondamentaux du coaching*
- *Développer notre puissance intérieure face aux défis de notre vie.*

Contact : lilianerastellowoods@gmail.com

SITE DE LA BASTIDONNE ANIMATIONS : www.la-bastidonne-animations.iimdofree.com