(Para)médical
Sport
Bien-Être

Location salles
Séminaires

Centre Pluridisciplinaire du Stoquois

Atelier Danse-thérapie

ADULTE

PRENDRE SOIN DE SOI DANS LA LIBERTE DU MOUVEMENT

Le CORPS, fabuleux outil privilégié dans ces ateliers d'expression corporelle, se situe au cœur de ces moments de rencontre.

Venez prendre soin de vous et nourrir vos besoins dans un espace chaleureux, accueillant et bienveillant pour retrouver un véritable bien-être, tant physique que mental :

- s'exprimer **librement** par les mouvements de son corps
- se (re)centrer, se (re)connecter à ses **émotions** et à son **corps**
- prendre **plaisir** à bouger et retrouver sa **spontanéité**
- partager la **joie** d'être ensemble
- se détendre, se défouler, **lâcher-prise**
- **s'évader** le temps d'un instant en prenant du temps pour soi
- retrouver de l'**énergie** et se sentir bien dans sa peau
- être à l'**écoute** des messages de son corps, de son propre **rythme** et celui de l'autre
- s'affirmer et gagner en **confiance**
- développer son **imagination** dans un processus de création
- se regarder autrement et s'accorder

Mon parfait à corps®

Danse-thérapie
Olfactothérapie
Lithothérapie

Dates 2020 : 16 septembre
14 octobre
18 novembre
16 décembre

Prix : 25 euros

Horaire : 20h à 21h30

www.centrestoquois.be

Chemin du Stoquois 77b, 1430 Rebecq
0479 16 65 02

Infos et inscriptions :
info@centrestoquois.be
0479 16 65 02