

Séminaire Grand Coude



Lieu de ressource et de bien être, dans un cadre idéal pour se reconnecter à nos ressources profondes.

Nous explorerons nos capacités enfouies, pour les mettre à jour et nous permettre de les utiliser chaque jour.

Ce séminaire de 2 jours : 350€

Permettra de goûter à une nouvelle approche de notre corps et notre esprit.

Comment prendre soin d'eux, et ancrer un nouveau schéma de vie.

Plusieurs outils seront mis à notre disposition, la méditation en pleine conscience, le yoga, les respirations, pour détendre notre corps.

Des séances de coaching, pour comprendre et rééduquer notre mental.

Une initiation à une nouvelle forme d'alimentation et pourquoi ?

Un contact avec les chevaux, une autre approche, le cheval ne juge pas, il nous voit tel que nous sommes.

Des repas animés autour de la musicothérapie, une musique de bien-être.

Des moments de partages, de joie, d'émotions, nous envahirons lors de ses 2 jours.

Un week-end, avec de nouvelle information, de nouvelle façon de fonctionner, une intégration en douceur et dans l'amour de notre corps et notre esprit.

Au plaisir de vous retrouver,
Fabrice Turbot et Sophie Albert
www.fabriceturbot.fr
0692269770