



Série de 3 ateliers : **Je me ressorce au quotidien**

Du ressourcement pour être présent.e à Soi et faire naître du mieux-être
Des propositions pour faire résonner harmonieusement intérieur-extérieur

Souffler, Se poser,
Se détendre, S'écouter

Expérimenter,
Vivre et ressentir



Semer des graines
de bienveillance

Prendre soin de soi
le mieux possible

Revivifier ses potentiels et les activer
Insuffler de nouvelles habitudes pour être mieux, vivre mieux

Les lundis 3/02, 17/02 et 2/03 De 13h30 à 16h30 à Meylan (places limitées)

99€ les 3 séances payables à l'inscription (avec un ou plusieurs chèques)

À poster à : Vers l'Essentiel - 13, allée des frênes, 38240 Meylan

Renseignements : Josiane Gonard 06 33 48 33 12 – www.assoverslessentiel.fr