



ASSOCIATION
VIVRE EN PLEINE PRÉSENCE

ATELIER DÉCOUVERTE - NANTES

LES PRATIQUES DE LA PLEINE PRÉSENCE

Gymnastique Sensorielle
Méditation Pleine Présence



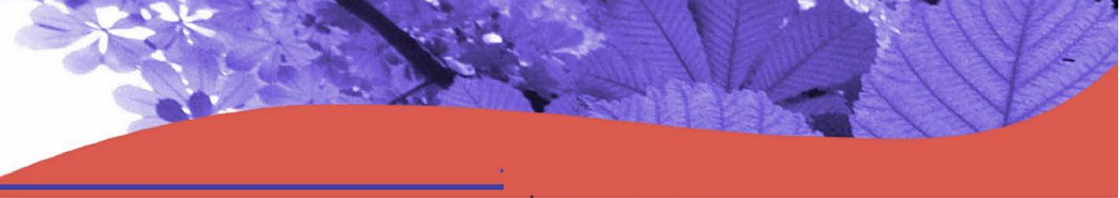
Animé par Valérie Bouchet

Samedi 13 Septembre
de 17h à 19h

GRATUIT
SUR
INSCRIPTION

Samedi 27 Septembre
de 9h45 à 11h45

Les pratiques de la pleine présence sont issues des recherches du Pr Bois en psychopédagogie perceptive



Mieux se percevoir pour vivre pleinement sa vie

Où expérimenter les pratiques de la Pleine Présence ?

Maison de quartier de l'île Beaulieu

2 rue Conan Mériadec, 44000 Nantes

La Gymnastiqu Sensorielle

Bouger lentement au rythme du mouvement interne pour éveiller sa conscience corporelle, gagner en présence à soi et se faire du bien



*Faire de son corps
un allié de sa vie*

La Méditation Pleine Présence

Se laisser animer par le mouvement interne pour se ressourcer, gagner en calme intérieur et apprendre à se maintenir dans un lieu positif de soi

Gratuit sur inscription préalable au 06-72-02-42-59
ou vivre.enpleinepresence@gmail.com



Valérie Bouchet : Psychopédagogue de la perception depuis plus de 25 ans et Formatrice. Accompagne en individuel et en groupe. Dr en Psychologie et chercheure au CERAP. Spécialiste de l'estime de soi, de la motivation et des liens avec le corps Sensible (Méthode Danis Bois). Responsable pédagogique et Enseignante à l'association Vivre en Pleine Présence.

Pour en savoir plus sur l'association et/ou venir pratiquer
www.vivre-en-pleine-presence.fr