



Vivre en Pleine Présence
Un art de vivre au quotidien

Atelier découverte

NANTES · GRATUIT SUR INSCRIPTION



Les pratiques de la Pleine Présence

7

Samedi 7 Novembre

de 9h30 à 11h

Animé par Valérie Bouchet



Gymnastique Sensorielle



Méditation Pleine Présence



S'INSCRIRE EN LIGNE

Gratuit sur inscription · 06-72-02-42-59

*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 Gymnastique Sensorielle

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



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

Faire de son corps un allié de sa vie

Gratuit sur inscription préalable en scannant le QR Code au recto
ou 06-72-02-42-59



Valérie Bouchet : Psychopédagogue de la perception depuis plus de 25 ans et Formatrice. Accompagne en individuel et en groupe. Dr en Psychologie et chercheuse 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