



La veille du solstice d'hiver, je vous propose de fêter l'arrivée de notre temps intérieur.

La saison hivernale invite au repos, à la lenteur, à la profondeur. C'est le moment de laisser notre corps et notre cœur se régénérer en silence et préparer le renouveau prochain.

Nous danserons les paysages qui ont précédé ce passage et cultiverons ceux dont nous voulons nous nourrir. Puis nous fêterons ce nouveau cycle en honorant sa lumière.

Prendre soin des transitions est une pratique favorable au maintien de notre équilibre vital. Se préparer aux passages saisonniers est un pas essentiel, déclinable dans différents aspects de notre vie quotidienne. Ainsi, quatre fois dans l'année, je vous proposerai un temps en musique et en mouvement pour célébrer ces moments privilégiés de retour à soi.

Au plaisir de vous accueillir
Catherine

INFORMATIONS PRATIQUES : Atelier de 4h ouvert aux hommes et aux femmes, à partir de 18 ans sur inscription.

DATE : Samedi 21 décembre de 14h30 à 18h30.

LIEU : Espace D.O.M., 76 rue Jean Jaurès 42420 Lorette

TARIFS :

1. Plein 32 €.

2. Tarif Loyauté 26 € (réservé aux personnes inscrites aux ateliers réguliers).

La part financière ne devant pas être un facteur limitant, veuillez me contacter en conscience si nécessaire.

RÈGLEMENTS : chèque ou espèces sur place.

INSCRIPTION : contactez Catherine au 06 61 25 72 81 ou bienvenue@artequilibre.fr

ACCES : les portes seront ouvertes à partir de 14h15. Contactez Catherine en cas de retard.

APPORTER AVEC VOUS : de l'eau

de quoi vous couvrir

un carnet de note et un crayon

un objet ou une image symbolisant l'hiver que vous vous souhaitez