TEXTE FLYER VERSO

Venez découvrir l'***ATELIER CYCLE MA VIE EN MIEUX - Savoir lâcher prise***!

Rendez-vous **samedi 12 mars de 14 h à 17 h** à la MJC Héritan.

MJC HÉRITAN : 24 Rue de l'Héritan, 71000 MACON

***« L’art de vivre est un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon » Henri Lewis***

 Apprenez à vous détendre, accueillir ce qui est, et vous recentrer sur l’essentiel !

Un temps pour soi, dans le partage et la bienveillance : pendant cet atelier, nous définirons ce qu’est le lâcher-prise et ses limites. Nous analyserons son utilité et ses bienfaits, ainsi que les résistances qui nous empêchent parfois de le mettre en oeuvre.  
Nous nous entraînerons, avec des outils concrets, à lâcher-prise physiquement, émotionnellement et mentalement, afin que chacun trouve l’apaisement à l’intérieur de soi. Pour finir, nous nous ressourcerons grâce à une relaxation. Venez en tenue confortable.

Animé par Isabelle AVRIL, Formatrice- Coach certifiée en Développement Personnel, Enseignante en relaxation.

**Tarif à la séance : 32 € / 22 € (adhérent de la MJC)**

Billetterie à l’accueil ou sur le site de la MJC : https://www.vostickets.fr/Billet/PGE\_MUR/$UcAAE$No14JAOvQhwXUuLPrcoY

**Nous vous attendons nombreux !**

**PIQUOTI :**

RDV samedi 12 mars de 14 h à 17 h à la MJC HÉRITAN :

24 Rue de l'Héritan 71000 MACON

« L’art de vivre est un subtil mélange entre lâcher-prise et tenir bon » Henri Lewis

Apprenez à vous détendre, accueillir ce qui est, et vous recentrer sur l’essentiel !

Animé par Isabelle AVRIL, Formatrice- Coach certifiée en Développement Personnel, Enseignante en relaxation

Tarif : 32 € / 22 € (adhérent de la MJC)

Billetterie à l’accueil ou sur le site de la MJC

Et vous, comment lâchez-vous prise ?