

Sophro-création : corps et esprit en harmonie

« *Feuilles à feuilles, inspiration, expiration* » est un atelier inédit proposé par Catherine Jeannot, sophrologue, pour lier avec harmonie sophrologie et culture, détente, estime de soi et expression de sa créativité. Guidés par le son de sa voix, les tensions corporelles et mentales apaisées, les gestes seront plus fluides, facilités et prêts à donner vie au papier. Vous pourrez alors créer un petit tableau en relief sur papier en utilisant des éléments naturels.

ADULTE

Samedi 26 septembre
De 14h30 à 16h00

Tarif : 35 €



Renseignements
et réservations au :

 05 55 57 18 74

 contact@moulindugot.fr