

Un espace pour bouger, ressentir, créer et se reconnecter à Soi.

À travers trois ateliers -

Lâche un peu !

Le perfectionnisme, le contrôle, la peur de mal faire limitent nos interactions et notre créativité. Expérimente le lâcher prise !

Où est ta place ?

Dire oui. Dire non. Poser ses limites. Se positionner dans l'espace, et dans sa vie. Écouter ses besoins.

Aime tes formes -

Habiter son corps avec curiosité et bienveillance

Explorer la relation à son corps à travers les sensations, les mouvements, la respiration et son image intérieure.

Nous explorons notre relation au corps, au mouvement, à soi et aux autres. Les séances invitent à bouger, ressentir, expérimenter et créer librement. Le mouvement et la peinture se répondent dans un dialogue entre sensations, gestes, couleurs et formes. Un espace pour lâcher le contrôle, prendre sa place, développer sa créativité et cultiver une relation plus sensible et bienveillante à soi-même.

Atelier en tout petit groupe 4 personnes max

Les 3 ateliers 255€ - Matériel compris - Payable en 3x 85€

Renseignements et

Inscription:

Magali Fuchs

06 13 21 30 32

couleursensoi@orange.fr



**Ateliers au
1 rue Bonivard
73000
Chambéry**