

# DANSE DU MOUVEMENT DE LA VIE

## SESSIONS DE GROUPE

### C'est quoi ?

D'un côté une rencontre émouvante et joyeuse avec soi, avec notre vraie nature, immuable, toujours présente. Elle nous reconnecte à l'essentiel, au vrai... pour nous permettre de prendre du recul sur notre vie, nos aspirations profondes et ce qui est le plus juste pour nous à chaque instant.

De l'autre, elle nous amène à remettre du mouvement là où il y a un sentiment de blocage, de répétition et de souffrance.

Tout cela afin de trouver le chemin vers la guérison et vivre notre vie de manière plus douce, légère, fluide... dans l'amour de soi.

### Comment se passe une session ?

- ✓ Tout commence par un thème que nous explorerons pendant 1h30
- ✓ Petite méditation d'encrage
- ✓ «Danse» ou pas, le but étant de laisser notre corps nous montrer le mouvement le plus juste pour lui en cet instant
- ✓ Intégration en silence de quelques minutes
- ✓ Un temps de partage si le cœur vous en dit

Où ? Au centre Benecorps 27, Avenue Victor Dalbiez à Perpignan

Quand ? Le samedi matin de 9h30 à 11h

Futures dates : 18 janvier, 25 janvier, 08 février, 22 février, 7 mars, 21 mars, 04 avril, 18 avril

Tarif : 15 € pour 1h30 à payer sur place

Prérequis : Aucun. Vous êtes parfaits tels que vous êtes.

Me contacter pour plus d'infos et réservation

Alexandra - 06 16 01 43 44

Pyrénées Orientales et le monde

Association En Cet Instant Danse Méditation (En 7-1stant)

[en7.1stant@gmail.com](mailto:en7.1stant@gmail.com)

<https://en7instantdansemeditation.fr>

<https://fb.me/En7.1stant.Danse.Meditation>

