

DANSE/MEDITATION DU MOUVEMENT DE LA VIE

SESSIONS DE GROUPE À DISTANCE

Je vous propose une manière **très puissante** d'aller à votre rencontre, depuis chez vous, en groupe ce qui est **très soutenant** sur un thème défini par moi. Ainsi vous explorez le pouvoir de ce qui se vit en vous à chaque instant dans la spontanéité du mouvement de votre corps, cœur et cerveau... pour (re)découvrir votre pouvoir de créativité, de liberté & de guérison.

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

Comment ça fonctionne :

Depuis chez vous le jeudi soir de 20h à 21h30 via Zoom (Application à installer <https://zoom.us/>) vous rejoindrez d'autres personnes qui comme vous ont envie de danser et fêter la Vie

- Nous nous retrouvons à 20h, je développe le thème et je vous fais une petite méditation d'ancrage
- Nous coupons Zoom et vous mettez la playlist que je vous aurai envoyée
- 5 minutes d'intégration pour terminer la danse
- Tout le monde clique à nouveau sur le lien Zoom pour un temps de partage si le cœur vous en dit

Tarif : Gratuit

Infos & 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

<https://en7instantdansemeditation.fr>

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