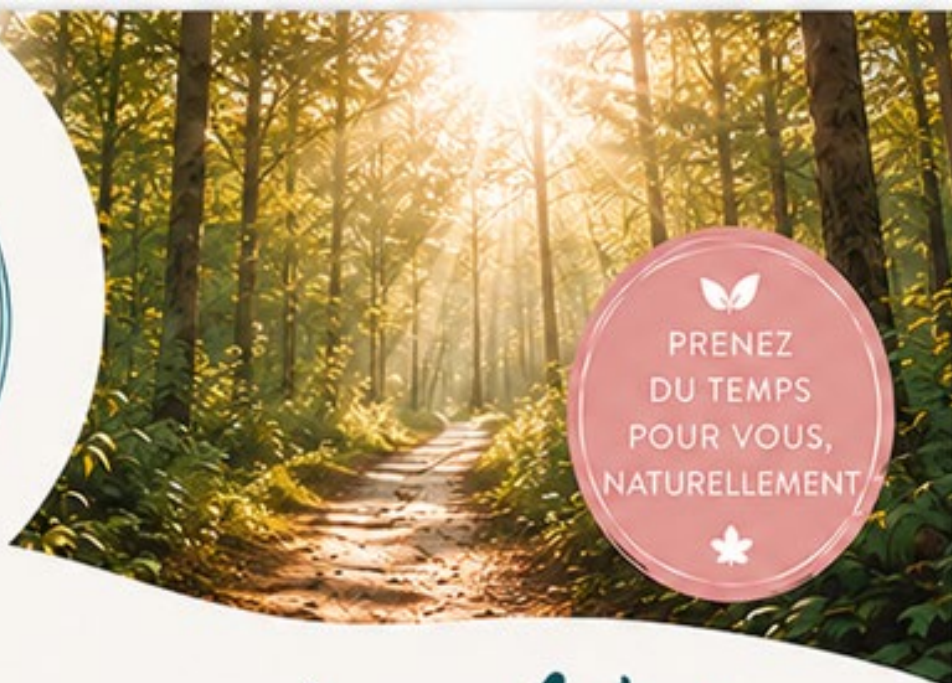




PRENEZ
DU TEMPS
POUR VOUS,
NATURELLEMENT

Les Dimanches Nature *de* La Pause



10 RENDEZ-VOUS
POUR RESPIRER, RESENTIR ET SE RESSOURCER

un dimanche matin par mois, offrez-vous
une pause de relaxation dynamique en forêt
pour vous reconnecter à l'essentiel.



EN FORÊT
À ST-FLORENT
ET ALENTOUR



UN DIMANCHE
PAR MOIS



OUVERT À TOUS
À PARTIR DE 16 ANS



DE 10H
À 11H30

*La nature nous enseigne à ralentir.
La sophrologie nous aide à l'écouter.*



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS



06.82.08.73.12



lapause.asso@gmail.com



LaPause.Aso.18400

LE PROGRAMME

10 RENDEZ-VOUS AU RYTHME DES SAISONS



AUTOMNE

S'ancrer
et se transformer

20 septembre

S'ancrer dans l'instant

18 octobre

Accueillir le changement

15 novembre

Laisser partir



HIVER

Se recentrer
et se préparer

13 décembre

Trouver son refuge intérieur

18 janvier

Semer ses intentions

14 février

Réveiller son énergie



PRINTEMPS

S'ouvrir
et s'épanouir

21 mars

Oser l'élan

18 avril

S'ouvrir au vivant

16 mai

Cultiver la joie



DÉBUT D'ÉTÉ

Récolter
et célébrer

20 juin

Récolter et célébrer

TARIFS

ADHÉSION

15 €

À LA SÉANCE

20 €

CYCLE COMPLET
(10 SÉANCES)

120 €



Une invitation à ralentir, à vous reconnecter à la nature
et à cultiver vos ressources intérieures.

