



ATELIER PSYCHO-CORPOREL*

Organisé par l'association

AcCorps EssenCiel

GYMNASTIQUE SENSORIELLE

« Ouvrir son cœur à la présence »

Notre cœur est l'organe essentiel à la vie et à notre relation aux autres. Venez découvrir ou redécouvrir cette gymnastique douce et vous offrir un espace pour respirer, ralentir... et sentir battre la vie en vous.

Une invitation à un voyage intérieur : Des mouvements lents, guidés par la conscience, des sensations qui s'affinent, un cœur qui s'ouvre à ce qui est déjà là. Animé par Françoise LAFON avec les outils de la Pédagogie Perceptive® (Méthode Danis Bois).

Rejoignez-nous le samedi

22 novembre 2025 de 9h30 à 12h, salle Bourguillaume

16 Bis Rue Bourguillaume, 49250 Beaufort-en-Anjou.

Au programme de cette matinée : Accueil, échanges, anatomie, méditation pleine présence, accompagnement manuel, ancrage, mouvements doux. Cet atelier s'adresse à des adultes hommes ou femmes et accessible à tout âge. Pas de prérequis.

Pour vous inscrire : Contactez-nous par mail ou téléphone (voir ci-dessous). Tenue souple et ballerines conseillé.

Attention, le nombre de places est limité !

*Atelier sur participation financière libre

Association AcCorps EssenCiel – 16 Rue Christian Rabin
49250 BEAUFORT-EN-ANJOU - Email : contact@accorpsessenciel
Tél. : 07.68.93.06.62