



Samedi 02 Décembre 2023

Journée
Déconnexion
Reconnection



Samedi 02 Décembre 2023
10h-18h30



La distance par rapport aux réseaux sociaux est souvent conseillée pour favoriser la gestion de l'anxiété.

Faire une pause avec ses mails et ses groupes WhatsApp est conseillé pour prévenir le surmenage.

Où en êtes-vous de votre connexion à la nature ?
Avez-vous récemment VRAIMENT écouté le bruit de vos pas sur un sentier, senti l'odeur des végétaux humides, regardé le vivant autour de vous, touché l'écorce d'un arbre ?



Carine et Alexandra vous proposent une journée au cœur de l'automne, au cœur de ses couleurs, de ses émotions et de sa sensorialité si particulière



Saison idéale pour venir connecter à votre cœur, à l'instant, à votre corps.

Concentrez votre mental sur la douceur d'une mousse, le piquant d'une plante, juste là, maintenant, tout de suite.

Ensemble, nous déconnectons avec l'avant, et l'après.

Ensemble, nous vivons une journée pour se réaligner, tête, cœur, corps.

Mental, émotion, bien-être.



Carine



Alexandra

J'ai compris ce que je fais là ; j'y crois, j'en ai envie ; je sais comment faire.



L'intention de cette journée :

Retrouver une fluidité, un mouvement, une capacité à ressentir, à calmer le rythme pour retrouver une énergie.

Les propositions que vous trouverez :

- * Balade méditative en forêt
- * Activités sensorielles
- * Relaxation
- * Massage cocooning
- * Tente de sudation
- * Cercle de parole

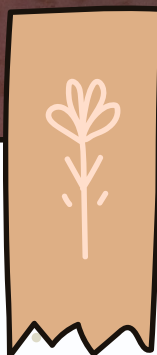




Journée
Déconnexion
Reconnection



Journée d'Automne : Déconnexion, Reconnexion à Soi, et à la Nature



Samedi 02 décembre 2023.

De 10h à 18h30 à Saint-Avit
(47350)

Nous partagerons un plat salé ou sucré
en auberge espagnole.

Boissons chaudes et goûter réconfortant
offert.

75 euros par personne.

Réservations Carine: 06.87.31.15.30 ou

Alexandra: 06.62.72.73.39

@omaya.doula.alexandra @carinepancheri_coachdevie