***Cheminer vers soi***

***avec***

**le jeu de la transformation et des mouvements dynamiques**

**Ce stage vous permet d’une manière ludique :**

* **d’entrer en contact avec la partie en vous « qui sait »**
* **de réaliser vos intentions et vos projets**
* **de mieux vous connaître et d’améliorer vos relations**

**avec les autres**

**Ce jeu se joue en petit groupe de deux à quatre personnes. Vous allez commencer ce stage en fixant un but que vous voulez atteindre et qui vous tient à cœur. Avec l’aide d’outils puissants vous prenez conscience de vos ressources personnelles. Vous identifiez les obstacles qui vous empêchent d’atteindre votre objectif et vous explorez la manière de les dépasser. Vous êtes soutenu(e)s dans votre cheminement par deux animatrices et les autres participants/es.**

**Deux séquences de méditations dynamiques en musique**

**vous permettent d’exprimer votre ressenti et d’extérioriser**

**les changements qui auront lieu pour encore mieux les intégrer.**

****

**OU**

**À St. Germain (Savièse)**

Route des Mouresses 20

**QUAND**

**samedi de 9.30 h-17.30**

**dimanche de 10.00 h-16.00 h**

**PRIX**

**Tarif  : 340 Frs. pour l'atelier**

**Repas : Samedi il sera pris sur place à Frs 15. — et confectionné par Monica Pinto**

**Dimanche il sera pris à l’extérieur**

**Les pauses-cafés sont comprises dans le prix**

**Animatrices :**

**Rosemarie Cordonier: animatrice certifiée INNERLINKS pour le « Jeu de la transformation »,**

**formatrice d’adultes et Certificat en psychologie holistique et transpersonnelle**

**079/692 49 27 ou 027/322 85 91 -** [**info@cheminerverssoi.ch**](mailto:info@cheminerverssoi.ch) **- www.cheminerverssoi.ch**

**Monica Pinto: thérapeute en Ayurveda**

**078/910 21 59 -** [**monica.pinto@netplus.ch**](mailto:monica.pinto@netplus.ch) **-** [**www.hanumanayurveda.ch**](http://www.hanumanayurveda.ch)