



# Movement of Life

MÉDITATION ET MOUVEMENT INTUITIF

2 cycles de 10 sessions  
Les jeudis de 18h30 à 20h00  
À l'ancienne bibliothèque de Meyssac



Amélie Ozouf

[amelie.a.ozouf@gmail.com](mailto:amelie.a.ozouf@gmail.com)

07 74 47 11 32

Movement of life (MOL) est une pratique énergétique et somatique qui invite à se mettre à **l'écoute du mouvement naturel** de vie en soi. Une session est un **espace sécurisant**, bienveillant et sans jugement dans lequel je peux laisser mon corps et tout mon être **s'exprimer librement**, sans attentes, ni concepts de ce qui devrait être ou non.

MOL est une pratique douce et puissante à la fois qui permet de **reconnecter à son corps**, à ses besoins, ses désirs, ses limites, ses intuitions. Elle permet également de reprendre **confiance en soi**, reconnaître sa **beauté unique** et libérer son **plein potentiel**. Par l'écoute profonde et le mouvement qui la suit, MOL invite à la libération de blocages émotionnels, physiques et psychiques et **relance la vie** en l'individu.

### Cycle Hiver

#### **Au coeur de soi - la Vie**

10 séances pour reconnecter à son corps, à soi, au mouvement naturel et reconnaître la merveille que je suis ... LA VIE.

10 sessions du 9 Novembre 2023 au 1 Février 2024

100€ + 20€ adhésion à Meyssac Culture et Loisirs

Groupe fermé à partir du 23 Novembre pour créer un cocon intime et sécurisant

**+ 2 sessions découvertes gratuites**

Jeudi 26 Octobre & 2 Novembre

### Cycle Printemps

#### **Mon expression unique - Humanité**

10 séances pour apprendre à m'aimer comme je suis, Oser être parfaitement imparfait.e et m'autoriser à me déployer et rayonner.

10 sessions du 14 Mars 2024 au 16 Mai 2024

100€ + 20€ adhésion à Meyssac Culture et Loisirs

Groupe fermé à partir du 28 Mars pour créer un cocon intime et sécurisant

**+ 2 sessions découvertes gratuites**

Jeudi 29 Février & 7 mars