

MOVEMENT OF LIFE - MÉDITATION ET MOUVEMENT INTUITIF

Movement of Life est une pratique énergétique et somatique d'éveil des consciences qui invite à se mettre à l'écoute du mouvement naturel de vie en soi.

Une session se déroule avec une proposition d'un thème, une méditation guidée, de la musique qui soutient le mouvement, un temps d'intégration et de partage.

Amélie Ozouf propose deux cycles de 10 sessions à l'ancienne bibliothèque de Meyssac :

les jeudis de 18h30 à 20h00, dont 8 avec un groupe fermé, c'est-à-dire pas de possibilité de rejoindre en cours pour permettre une intimité et un espace sécurisant pour que chacun.es puissent se sentir en confiance et libre de s'exprimer.

Deux thèmes:

Hiver - Au cœur 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.

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.

Sessions gratuite et découverte :

Jeudi 26 octobre, 2 novembre, 29 Février et 7 Mars de 18h30 à 20h00

CONTACT Animatrice : <amelie.a.ozouf@gmail.com>