MOI, UN ARBRE AUX COULEURS DES SAISONS

APPROCHE CORPORELLE, ÉNERGÉTIQUE ET SPIRITUELLE
DE LA SYMBOLIQUE DE L'ARBRE ET DE SES COULEURS
AU FIL DES SAISONS
BASÉE SUR LA PRATIQUE DU SHIBASHI (QI GONG)

22 MARS 2025
9H30 - 16H30
PRINTEMPS-VERT-COLÈRE

24 MAI 2025
9H30 - 16H30
ÉTÉ-ROUGE-JOIE

6 SEPTEMBRE 2025
9H30 - 16H30
AUTOMNE-BLANC-TRISTESSE

8 NOVEMBRE 2025
9H30 - 16H30
HIVER-BLEU-PEUR

LIEU :
PAROISSE CATHOLIQUE
AVENUE JOMINI 6
1580 AVENCHES

PRIX : 1 JOUR 100.-
4 JOURS 350.-

Renseignements et inscriptions

Adriana Faivre : **079 281 92 71**
Dominique Held Azokly : **076 440 73 56**, dominique.held@bluewin.ch

Prendre son pique-nique
Soupe et boissons offertes

MOI, UN ARBRE AUX COULEURS DES SAISONS

Ou comment au fil des saisons, me sentir comme un arbre en paix et en évolution, aux couleurs et aux émotions toujours changeantes, connecté/e à la Terre et au Ciel et à tout ce qui m'entoure.

Au sein de notre monde qui va de plus en plus vite et semble perdre la tête, ces 4 journées sont conçues comme des journées de retraite, de ressourcement et de partage cœur à cœur dans un environnement apaisant, ouvert et bienveillant. Bien qu'il soit conseillé de suivre les 4 journées qui forment un tout, un parcours qui nous accompagnera au fil de l'année, ces journées peuvent aussi être vécues individuellement.
Elles sont ouvertes à toute personne intéressée et curieuse, débutante ou expérimentée et ne nécessitent aucune connaissance ou compétence préalable.
Notre devise de base est de toujours garder un esprit de débutant/e.

Pour aller à la rencontre de mon arbre de couleurs au fil des saisons, je suis invité/e à RALENTIR et à EXPÉRIMENTER
- les mouvements du Shibashi (Qi Gong)
- différentes techniques d'auto-massages
- l'unité corps-âme-esprit
- des méditations guidées basées sur le souffle
- …

Des partages en groupe ponctueront nos journées.
Je m'ouvre de plus en plus à mes diverses couleurs et à mes émotions au fil des saisons et dans l'instant présent.

Adriana : Formatrice certifiée en Shibashi (Qi Gong)
Diplômée AASPIR en accompagnement spirituel
Massothérapeute certifiée

Dominique : Formatrice certifiée en Shibashi (Qi Gong)
Diplômée AASPIR en accompagnement spirituel
Facilitatrice relationnelle certifiée Imago©

www.shibashi-romandie.ch
www.shibashi-net.ch
www.aaspir.ch