

Mens sana in corpore sano

Un esprit sain dans un corps sain ? Un vieil adage romain qui nous encourage à prendre soin tant de nos pensées que de nos enveloppes corporelles et qui nous rappelle que l'un et l'autre s'influencent mutuellement.

Marches méditatives

Quoi de mieux pour se ressourcer, se libérer de tensions et prendre le temps de s'accueillir dans ce que l'on vit, que de marcher et d'aller se connecter avec la nature ?

Grâce aux outils de la communication non violente (CNV), je vous accompagne, en pleine nature et en mouvements, à la recherche de ce qui est vivant en chacune et chacun de nous.

Nos émotions sont des messagers très précieux pour tendre à ce qui est bon pour nous.

Alors, on s'écoute ?

Moments individuels, en binôme et en groupe autour de thématiques variées.

Les mercredis, devant le temple de Forel, 9h-11h

30 août, sur le thème de la joie

13 septembre, sur le thème des limites

20 septembre, sur le thème de la famille

4 octobre, sur le thème des relations précieuses

18 octobre, sur le thème de l'accueil de soi-même

2024

1^{er} mai, sur le thème des élans de vie en soi

22 mai, sur le thème de la gratitude

5 juin, sur le thème de la tristesse

19 juin, à l'Arboretum de Riex, 9h-13h,

repas partagé tiré des sacs, sur le thème des ressources

Renseignements

Annie Gerber

079 685 15 14

eerv.ch/savigny-forel