

Cycle “Au fil des saisons”

Se reconnecter à l'énergie des saisons pour prendre soin de soi toute l'année

En 2025, plongez au cœur du cycle des saisons à travers 4 ateliers créatifs, ludiques et introspectifs mêlant le Journal Créatif® et la sophrologie. Chaque séance est une invitation à explorer, s'exprimer et se recentrer tout en se connectant à l'énergie de chaque saison. Dans un cadre bienveillant et sans jugement, découvrez des outils pour cultiver votre bien-être, mieux vous connaître et avancer vers plus de sérénité et d'épanouissement.

🌸 Le Printemps: L'énergie du renouveau

C'est le moment idéal pour semer de nouvelles intentions, sortir de l'hibernation et laisser fleurir ses idées.

☀️ L'Été: L'énergie de la joie et de l'expansion

C'est le moment de célébrer ses réussites, de profiter de l'instant présent et d'explorer la légèreté.



🍂 L'Automne: L'énergie de la transformation

C'est une période propice pour se libérer de ce qui ne nous sert plus et faire de la place pour de nouvelles possibilités.

❄️ L'Hiver – L'énergie de l'introspection

C'est le moment de se poser, de ralentir pour nourrir ses ressources intérieures et mieux repartir.

Cycle “Au fil des saisons”:

Printemps: 20 mars à 19h ou 22 mars à 10h

Été: 19 juin à 19h ou 21 juin à 10h

Automne: 18 septembre à 19h ou 20 septembre à 10h

Hiver: 18 décembre à 19h ou 20 décembre à 10h

L'atelier se situe à Saint Mathieu de Tréviers.

Un atelier (2h30): 40€
Cycle complet (4x2h30): 140€
Tout le matériel est fourni à l'exception du carnet*.
Groupe de 6 personnes max.
***Possibilité achat sur place.**

Cycle également disponible pour les enfants à partir de 8 ans et les adolescents.