

Les Ateliers NATURE de l'Equilibre & Shiatsu Michele



De la source Sainte Odile aux ruines du Hagelschloss

JE VOIS...
En moi,
Autour de moi,
Au-delà...

Le temps d'un samedi, nous vous proposons de « VOIR » sous toutes les formes.

VOIR en vous, autour de vous, avec tous vos sens...

Prendre conscience de l'étendu de vos possibles.

Apprenez, réapprenez.

Quel meilleur site que le **Mont Saint Odile** et sa symbolique pour vous guider, vous faire vivre des ateliers pour « mieux voir ». La nature soutien, apaise celles et ceux qui se connectent à elle en conscience.

Vous seront proposés :

*du Do In,

*de « voir » en pleine conscience,

*de « toucher » avec les yeux,

*de « regarder » au fond de vous.

Vous vous sentirez ressourcé et déconnecté du superflu. Vous découvrirez ainsi un espace en vous pour voir clairement et exprimer dynamisme, joie de vivre, booster votre énergie.

Revenez à l'essentiel et voyez la vie dans toute ses nuances !

Où : rendez-vous à 09h30 au parking P3 du Mont Saint Odile, Fin de la sortie pour 17h00. Après une première étape à la source, direction le château du Hagelschloss, le long du mur païen.

Participation : 50 euros. - Pour vous inscrire, envoyez-moi un message en indiquant vos coordonnées (sms 0614101149, mail lescheminsdelequilibre@gmail.com, whatsapp, instagram).

Prévoir une balade de 10 kms avec un dénivelé de 150m. Nous serons en moyenne montagne, une tenue adaptée ainsi que des chaussures de marche sont nécessaires. La sortie sera reportée si les conditions météo ne sont pas favorables.

Animées par KATIA MULLER-Thérapeute psycho-corporel certifiée et MICHELE STIEGLER – Praticienne Shiatsu certifiée.