



Association Clés De Vie



# S'HARMONISER AVEC UN MANDALA À Poitiers

**Samedi 22 avril de 14 h à 18 h**

(L'accueil se fera dès 13h50)

Un temps pour réaliser **SON** mandala peut être considéré comme un véritable moment de méditation, un chemin pour **atteindre l'équilibre, l'harmonie.**

Le fait de porter son attention sur le dessin ramène à **l'instant présent** : très utile pour prévenir et mieux gérer le stress, recharger son énergie.

*Très important* : aucune connaissance artistique n'est nécessaire.

**Osez-vous faire plaisir** en prenant un temps pour vous, pour mieux vous connaître, vous laisser surprendre et vous détendre.

*Animée par Christine Arsicaud* ☾ ,

Thérapeute psycho-comportementale et transpersonnelle,  
Praticienne Access Bars ([www.harmonie-corps-et-esprit.net](http://www.harmonie-corps-et-esprit.net))

Tarif (matériel compris) : 33 € pour les adhérents (Adhésion : 10 €)

Inscription auprès de Jacqueline au 06 85 60 26 37. N'hésitez pas à laisser un message pour être rappelé.