

JOURNÉE BIEN-ÊTRE

Le 25 JUILLET AU LAC CROCHE À MONTPELLIER

Organisateur **Arnaud Franck** "Nos Sommets Intérieurs"

Activité familiale (à partir de 10 ans environ jusqu'à 120 ans environ...)

- 10h00 **Ouverture**

Café-chocolat chaud-philo C'est quoi le bien-être? Peut-on créer du bien-être?
Réveil-Soleil (Série d'exercices physiques)

- 11h00 **Initiation à la marche et course à pied en pleine conscience**

- 12h00 **Pause, possibilité d'acheter un repas bio végétarien sur place**

- 13h30 **Atelier sur le rôle des émotions**

- 14h15 **Atelier sur le rôle des besoins**
+ Communication bienveillante et constructive.

- 15h00 **Pause**

- 15h30 **Atelier sur le rôle de la communication :**
- avec soi-même : initiation à une méditation simple
- avec les autres : exercice d'écoute active

- 16h30 **Clôture**

PLACES LIMITÉES, INSCRIPTIONS DEMANDÉES AFIN D'ORGANISER AU MIEUX :
franckarnaud2@gmail.com ou 819-801-2625

Tarif : Boite à dons sur place.

MERCI MERCI MERCI

