



# **SAMEDI 27 OCTOBRE**

# **LA VIE LA JOIE**

# **LE MOUVEMENT**

## **En solo, entre amis, en famille**

Nous animons cette journée SOPHROLOGIE LUDIQUE & DANSE DE LA NATURE avec une pédagogie créative basée sur l'expérience totale du corps vécu, des émotions, des mouvements. Cette dynamique facilite la libération des blocages, le renouvellement des forces vitales, l'enracinement dans l'être.

Le programme du 27 octobre : nous laisser surprendre, redonner à la "spontanéité joyeuse" la place qui est la sienne et reconnecter avec ce qui nous anime de manière naturelle. Nous avancerons ensemble dans le respect du rythme de chacun avec comme guides la bienveillance et la simplicité.



**SOPHROLOGIE  
LUDIQUE**

---

**DANSE DE LA  
NATURE**

---

**Les Arbousiers  
28 rue des Baoussous  
CÉRET**

---

**De 10h00 à 17h00**

---

**60 euros  
95 euros (couple)  
10 euros (enfant)**

## **INSCRIPTION**

**NORBERT GARAU  
SOPHROLOGIE  
SANS FRONTIÈRES  
06 82 78 83 66**

**STÉPHANIE DASPRES  
ADUNA  
06 74 02 42 22**