

Méridétente

Comment

Christiane Kolly animera des soirées
de détente méditation discussion
tous les **4ème jeudis** du mois
de 19h00 à 21h30
dès septembre 2014 à **Bulle**

Cette pratique ancestrale est suggérée pour aider une personne à trouver **sérénité** et **harmonie intérieure**.

Sur une musique douce, ou un enregistrement de chants d'oiseaux, de bruits de forêt ou d'eau, ou parfois même sans musique, simplement dans l'atmosphère du moment, la personne qui anime la détente parle d'une voix tranquille, ni trop fort, ni trop doucement (afin que les participants ne s'endorment pas, mais s'ils s'endorment ce n'est pas grave). Vous êtes assis-e confortablement, avec le dos bien droit...

Et petit à petit, vous ferez un joli voyage intérieur !

Où

Cabinet thérapeutique de la promenade

Rue de la Promenade 42, 1630 Bulle

www.cabinettherapeutiquedelapromenade.ch

Nicole Ayer 079 359 02 76



Un grande liberté est de rigueur, enfin si j'ose dire !

En premier lieu, ce sera la détente. Ensuite, différents sujets pourront être traités, à la demande de l'un ou de l'autre, espèces de mini ateliers où chacun pourra exprimer ce qu'il pense ou connaît, pour ensuite partager avec l'ensemble du groupe.

Qui est Christiane Kolly

Cela fait plus de 15 ans que Christiane Kolly, diplômée de l'école **Écoute ton corps**, œuvre dans le domaine qu'elle aime nommer : **épanouissement personnel**. Thérapeute, conférencière et animatrice d'ateliers, depuis toujours, elle aime guider. Aînée d'une famille de 8 enfants, elle a d'abord "pratiqué" avec ses frères et sœurs. A l'école ensuite, elle était facilement "monitrice" comme, plus tard, dans les homes d'enfants pendant les vacances. Formatrice d'adultes, elle l'est depuis 1985 et plus particulièrement dans le domaine du développement personnel depuis 1999. Écrivain, elle a publié plusieurs livres dont "Conversations avec mon corps" et "Harpie la honte".

Contact

079 378 83 66 - 026 534 56 70

christiane.kolly@icloud.com

www.christianekolly.ch

pseudo skype : cribllette



Le prix de la soirée est de 30 francs