



CULTIVER SA SÉRÉNITÉ PAR LA CRÉATIVITÉ

Conférence & Atelier en virtuel ou présentiel

*En individuel ou version partage en groupe



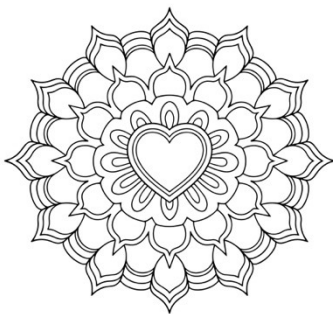
AU PROGRAMME

- Visualisation guidée
- Mandala créatif
- Mandala à colorier
- Maximiser le coloriage



MATÉRIEL À APPORTER

- Crayons de couleur en bois
- Aiguiseur à main
- Dessin ou cahier mandala



Le coloriage du mandala réinventé

Prenez un temps pour vous.

Cet atelier, inspiré de l'art-thérapie, vous invite à calmer vos pensées et libérer votre créativité dans un espace de douceur et de bienveillance sécuritaire.

Ce que vous allez y vivre.

- Accueillir vos émotions pour retrouver un calme intérieur profond.
- Apaiser le stress et réduire l'anxiété au quotidien.
- Pratiquer la pleine conscience tout en vous amusant

Vos bénéfices

Stimuler la concentration et améliorer la motricité fine

Meilleur équilibre émotionnel : écoute de soi et de son monde intérieur.

Apporter une profonde détente et un lâcher-prise méditatif

***Possibilité d'intégration durant toute la session**

****Volet Corporatif disponible**

Offrez-vous cette pause bien-être !

Réservez votre place dès aujourd'hui !

Patricia Collin, animatrice et conceptrice d'ateliers mandala mieux-être sur mesure
450-934-0891 | collinpatricia@hotmail.com