



**Pour les vacances de Noël**

**Du 19 au 24 Décembre**

Atelier de danse libre  
À Pierre-Châtel

\*\*\*\*

*Corps - Accord*



Atelier Corps-accords  
Prendre rendez-vous avec Eve

La danse est un moyen intéressant de rester dans un état de « présence » à soi. **Te reconnecter à ton souffle**, le laisser activer en toi, l'Énergie qui permet l'expression du mouvement dans le corps.

Cet état de présence en pleine conscience de tes émotions afin de les laisser s'exprimer dans une **alchimie parfaite entre le corps et l'esprit**.

Cet élan activera l'ouverture de tous tes centres énergétiques et permettra la libération de tes tensions, il te permettra d'apporter de la fluidité dans ton l'esprit et tes gestes. **La danse libre est une écologie intérieure, l'opportunité d'être dans l'ici et le maintenant.**



***Une nouvelle  
approche  
de la  
pleine conscience***

# Une semaine. Un thème

Un rendez-vous, pour le temps d'un souffle pour :

Se reconnecter à soi.  
Apprendre à être dans un état de « Présence » à soi  
Activer le mouvement en soi et autour de soi  
Vivre en harmonie entre corps et esprit



## *Un thème*

A la période des vacances scolaires,  
un stage de 6 jours sur un thème donné

- Les chakras,
- Les archétypes du féminin sacré
- Les gardiens de l'Être
- ...

*un temps d'échange*

*Un temps de danse*

Atelier Corps-accords  
Prendre rendez-vous avec Eve



### **Atelier animé par Eve Cottaz**

Thérapeute psycho-spirituelle et quantique

Animatrice de groupe et créatrice d'ateliers en développement personnel

Formée à :

- Soin énergétique
- La sophrologie et P.N.L.
- La C.N.V et gestion des émotions
- Animatrice en Constellation familiale et systémique

\*\*\*\*\*

**Tarif : 60€ la semaine / Réservation de 40€**

**Atelier sur réservation, place limités**

Contact : 07 83 20 90 39 // [Evecottaz-formation](http://Evecottaz-formation)

Atelier Corps-accords  
Prendre rendez-vous avec Eve