

Les Ateliers du week-end

Que ce soit pour découvrir ou pour pratiquer, notre équipe vous propose différents ateliers mensuels.



Danse-thérapie



*Sophrologie
& naturopathie*



Art-thérapie

20€ / personne pour 1 atelier d'1h30
OU 100€ pour 6 ateliers (soit 1 offert)

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - lesateliersdusud.formations@gmail.com

LES ATELIERS DU SUD

LES ATELIERS DU SUD



Danse-thérapie

Ces ateliers sont ouverts à tous dès 15 ans. Aucune pratique de danse préalable n'est requise.

Cette approche s'appuie sur le mouvement inhérent à tous.

Cette reconnexion à soi favorise **l'intégration du corps et de l'esprit.**

Dancez à votre rythme, sans jugement et donc dans une liberté de mouvement qui renforce l'énergie de vie.



Faire le plein de vitalité



Sophrologie & naturopathie

Ces ateliers reposent sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation visant à favoriser votre bien-être et à réduire le stress.

Ils vous permettront aussi de **découvrir des solutions naturelles** pour entretenir l'équilibre de votre organisme.



Se reconnecter à la nature



Art-thérapie

Ces ateliers pour adultes reposent sur le processus de création de chacun.e. Aucune compétence artistique n'est requise. Nous sommes **tous créatifs !**

A travers les différents thèmes et médiums d'expression proposés, **apprenez à mieux vous connaître** en vous exprimant librement afin de vivre plus en accord avec vous-même et donc avec le monde .



Oser être soi



*Faire le plein
de vitalité !*

* * *

Dimanche 6 avril
Dimanche 4 mai
Dimanche 15 juin
Dimanche 27 juillet

De 10h30 à 12h

Les Ateliers

Danse-thérapie

Ces ateliers ont pour objectif de *stimuler l'énergie de vie* à travers *le mouvement*.

C'est une véritable *reconnexion au corps* dans un cadre bienveillant qui respecte *le rythme* de chacun.e.

Il n'est *pas nécessaire de savoir danser* pour pratiquer la danse-thérapie.

Ces ateliers sont *ouverts à tous à partir de 15 ans*.

Cette *pratique très libératrice* améliore *le rapport à votre corps*.

Elle *renforce le lien à soi-même* ainsi que sa *relation aux autres et au monde*.

Cet espace de liberté d'expression est idéal pour *se libérer de la charge mentale et émotionnelle* afin de faire le plein de vitalité.

Des *séances parent-enfant* seront proposées selon la demande. La danse-thérapie est un moyen ludique pour renforcer le lien familial à travers une expérience unique et complice.

Venez comme vous êtes et découvrez *le plaisir de bouger en toute authenticité !*

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - lesateliersdusud.formations@gmail.com - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD



*Se reconnecter à
la nature !*

* * *

Samedi 1 mars
Samedi 29 mars
Samedi 24 mai
Samedi 8 juin
Samedi 5 juillet

De 15h30 à 17h

Les Ateliers

Sophrologie & naturopathie

Racines de la sérénité - 1/03

Apprenez à apaiser votre stress grâce à des exercices de respirations, de relaxation et des solutions naturelles (plantes, huiles essentielles)

Vague purifiante - 29/03

Détox globale de printemps pour libérer le corps et l'esprit. Conseil en alimentation, infos sur les cures de détox et exercices de visualisations et relaxation pour lâcher prise

Sérénité des étoiles - 24/05

Améliorez votre sommeil avec les plantes, l'alimentation et la relaxation

Reconnexion à la nature - 8/06

Découvrez la marche en pleine conscience et les plantes sauvages médicinales
(Plateau de la Justice)

Chant des courants - 5/07

Dites adieux à la rétention d'eau et des émotions. Découvrez comment laissez s'écouler l'eau et les émotions grâce à l'alimentation, des conseils hygiénistes et des exercices de sophrologie pour apprendre à libérer ses émotions

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - lesateliersdusud.formations@gmail.com - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD



Oser être soi !

* * *

Samedi 8 février
Samedi 8 mars
Samedi 12 avril
Samedi 10 mai
Samedi 14 juin
Samedi 12 juillet

De 10h30 à 12h

Les Ateliers

Art-thérapie

Orienter votre cap pour 2025 - 8/02

Créez votre tableau de vision 2025 à travers le collage

Votre journal de bord créatif - 8/03

Découvrez les différents types de journaux créatifs pour illustrer votre cheminement

Accueillir votre équipage intérieur - 12/04

Découvrez votre équipage intérieur à travers le jeu de sable pour allier leurs forces et vos ressources intérieures

La boussole de vos émotions - 10/05

Laissez la peinture intuitive faire émerger vos émotions pour reconnaître et suivre vos besoins

Plongée dans l'imaginaire - 14/06

Découvrez les profondeurs de votre imaginaire à travers le rêve éveillé pour avancer plus en accord avec vous-même

Se réancrer dans la terre - 12/07

Retrouvez la terre ferme plus aligné.e intérieurement à travers l'argile

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - lesateliersdusud.formations@gmail.com - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD

Calendrier des ateliers du week-end



Danse-thérapie

Dimanche 6 avril
Dimanche 4 mai
Dimanche 15 juin
Dimanche 27 juillet

* * *

De 10h30 à 12h



Sophrologie & naturopathie

Samedi 1 mars
Samedi 29 mars
Samedi 24 mai
Samedi 8 juin
Samedi 5 juillet

* * *

De 15h30 à 17h



Art-thérapie

Samedi 8 février
Samedi 8 mars
Samedi 12 avril
Samedi 10 mai
Samedi 14 juin
Samedi 12 juillet

* * *

De 10h30 à 12h

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - lesateliersdusud.formations@gmail.com - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD