L'EXPÉRIENCE ; ENTRER EN DIALOGUE AVEC SON CORPS

Écouter le corps, libérer les émotions, retrouver son élan de vie

Au cours de cet atelier immersif, proposé par Mme Césarine Thomet, vous explorerez les liens entre émotions, vécu personnel et manifestations corporelles.

Grâce à des exercices de conscience corporelle, des temps de réflexion et des pratiques guidées, vous apprendrez à décoder certains blocages émotionnels et à retrouver davantage de fluidité intérieure.

Cette journée est une invitation à :

- mieux comprendre le langage du corps ;
- identifier les émotions qui demandent à être entendues ;
- relâcher certaines tensions physiques ou émotionnelles ;
- retrouver des ressources pour avancer avec plus de légèreté et d'authenticité.

Aucune connaissance préalable n'est nécessaire. Venez simplement avec l'envie de vous rencontrer autrement.

ATELIER
bien-être au quotidien

Espace Orâh
Césarine Thomet

DATE

Le 9 octobre 2027

HORAIRE

Le samedi, de 09h00 à 16h30

LIEU

Fondation Emergence,
Rue du marché 11 - 1630 Bulle
au 1er étage

PRIX

CHF 120.00

Réservez votre place dès maintenant via ce QR-code