

# HARMONIE, CORPS ET VOIX

Respirer, Lâcher prise, Exprimer, Se détendre



À l'écoute de soi et des autres, nous vous encourageons à vous exprimer pleinement dans la relaxation et l'équilibre.

En s'adressant à toutes les dimensions de l'être : physique, mentale et spirituelle, le chant et le yoga favorisent l'accès à vos ressources afin de vous placer dans les conditions optimales pour vous réaliser avec confiance en harmonie avec le groupe.

Atelier

"Harmonie, corps et voix"

Co-animé par Cynthia Colombo et Pascal Papillon