

# **Atelier *Respirer (dans) le moment présent*** **jeudi 2 juillet 2020, de 18h à 20h**



Prendre un moment pour se poser... Avec un regard bienveillant et doux envers vous-même et les autres, contempler ce qui est là, à l'instant de votre expérience.

Cet atelier vous invite à prêter attention à votre ressenti du moment, afin d'explorer et d'accueillir ce qui se présente, en lien avec les circonstances extérieures de votre journée, de votre semaine, ou de la vie en général.

Ce petit voyage se fera au travers de la méditation, de divers exercices et des échanges en groupe. Une attention particulière sera portée sur les aspects émotionnels, corporels et relationnels.

**Animé par : Nevena Quinton, psychologue et gestalt thérapeute**  
***www.creer-sa-vie.org***

Public : adultes / adolescents  
Nombre de participants : entre 5 et 8  
Tarif : 25 euros  
Lieu : Espace de coworking LoCow  
82, rue Victor Hugo,  
71000 Mâcon

**Sur réservation : 07.81.60.13.03 / *nq.gestalt@creer-sa-vie.org***