



Les ateliers collectifs

Parenthèses pour souffler et se reconnecter à soi
adultes • seniors

*Petits groupes 6-8 pers. max
Tous ces ateliers peuvent se faire en accompagnement individuel*



Sophrologie

EVEIL&SENS | 1H30 • 20€

VENDREDI • 10H30 *2 fois par mois* • **13H30** *1 fois par mois*

Un moment de partage, d'exploration et d'expérience pour développer son éveil de soi et ses ressources intérieures. Apprendre à réconcilier corps-mental-émotions, à respirer en conscience et à percevoir son corps pour installer des repères.

Rentrée 2026 : 2 et 16 octobre



Art journal créatif

CARNET DE VOYAGE INTÉRIEUR | 2H • 40€*

MERCREDI • 16H30 *1 fois par mois*

**Matériel compris*

Un voyage sensible et créatif autour d'un thème, pour explorer ce qui vous habite, vous ressource et nourrit votre élan. Porté et nourrit par le collectif, offrez-vous une invitation à souffler, créer et voyager autrement.

Rentrée 2026 : 7 octobre

** nouveau créneau :
13L30 ou 19L30 à confirmer
en fonction des inscriptions*



Relaxation

RELAXATION SONORE | 2X1H/MOIS • 20€ LA SÉANCE

MERCREDI 19H • VENDREDI 9H • SAMEDI 11H

Deux fois par mois, offrez-vous un rendez-vous pour ralentir profondément. Porté par les vibrations des bols tibétains et autres instruments sensoriels, ce rituel régulier invite le corps et le mental à relâcher les tensions et à installer, au fil des séances, un véritable espace de récupération.

Rentrée 2026 : 2/10 - 3/10 - 14/10



Art journal créatif

CARNET DE TRAVERSÉE- | 2H | 40€*

MERCREDI - 14H *1 fois par mois*

**Matériel compris*

Un voyage sensible et créatif autour du cheminement du deuil, pour accompagner en douceur les pertes, ruptures et changements de vie. Un temps pour soi, soutenu par la présence et la richesse du collectif, pour exprimer, transformer, apaiser et avancer.

Rentrée 2026 : 14 octobre

La Riche

68 rue de la Mairie

Infos et inscriptions

Amélie : 06 60 32 23 48

afleureau.therapeute@gmail.com

www.ouvrir-les-possibles.com

