

Programme :
À La découverte de soi

PRENDRE UNE PAUSE POUR NOTRE BIEN-ÊTRE

Dans un contexte de turbulence et d'incertitude mondial, alors que tout va vite, La Colombe vous propose de prendre un moment de douceur, afin de vous déposer. Deux volets vous sont proposés : colorier des mandalas et rédiger le carnet de vos grâces.

À travers les mandalas vous serez en mesure d'atteindre un état de méditatif et de ressourcement.

Quant au carnet de grâces il favorise un temps d'arrêt et un espace serein car vous vous concentrez sur ce qui est bon dans votre quotidien.

En intégrant la douceur et la sérénité via ces outils, vous contribuez positivement à votre bien être.

Mandalas Mercredi du 29 janvier au 12 février
Carnet de gratitude Mercredi du 26 février au 26 mars -
Groupe ouvert 13:30 à 15:00

Avec : Diane Barry, intervenante
Carte de membre obligatoire