

Saint-Coulomb

Gestion du stress et des émotions

« Cercle d'EFT Tambour Tapping »

Un temps pour se relaxer ensemble et devenir autonome avec différentes pratiques de détente dont l'EFT
Cycle de 8 séances le vendredi de 10h30 à 12h00 - **1/8 février – 1/8/15/22 mars – 5/26 avril**

60 € le cycle (Saint-Coulomb) - **65 €** autres communes

12 € à la séance (Saint-Coulomb) - **15 €** autres communes

Apaiser et calmer le mental

« Le mandala et ses bienfaits »

Un accompagnement tout en douceur pour se ressourcer et gagner en liberté d'expression

4 ateliers de 2 séances avec 4 thèmes abordés : Equilibre, Confiance, Ouverture, Force.

Tout le matériel est fourni (feutres et crayons de couleur aquarellables de qualité pro)

Un mandala (30x30) offert, création unique pour chaque thématique sur 2 séances

Cycle de 8 séances le vendredi de 14h00 à 17h00

35 € chaque séance de 3 heures (Saint-Coulomb) – **40 €** autres communes

Equilibre 1/8 février – Confiance 1/8 mars – Ouverture 15/22 mars – Force 5/26 avril

Rencontrer ses forces intérieures

« Créativité ludique »

Apprendre à savoir ce que l'on veut vraiment, ce qui est bon et juste pour soi et découvrir de nouvelles manières d'y accéder simplement, de façon ludique et récréative. Tout le matériel est offert

Cycle de 5 ateliers progressifs indissociables le lundi de 9h à 11h30

25 € chaque séance (Saint-Coulomb) – **30 €** autres communes - **4/25 février – 4 mars – 18 mars – 1^{er} avril**

Un après-midi en CHANT-thé

« Thé CHANTANT »

Un moment convivial en chansons pour créer du bonheur ensemble suivi d'un thé partagé

25 € l'atelier – thé offert - **Le samedi 2 février - 2 Mars – 6 avril de 15h30 à 17h30**

Faire danser les mots

« Atelier de poésie »

Réveiller le poète qui sommeille en chacun - Matériel offert la première fois

Le mercredi matin de 10h00 à 11h30 - **6/27 février – 6/13/20 mars – 3 avril**

20 € l'atelier (Saint-Coulomb) – **25 €** autres communes

Saint-Malo

2 jours de croissance personnelle positive

« Guéris ta vie, réalise tes rêves »

Stage pour faire un véritable bond en avant de transformation optimiste vers plus de confiance et de sérénité.

Etabli et conçu par Louise Hay, auteure des best-sellers « Transformer votre vie » et « La force est en vous »

Cycle de 2 week-end de 9h à 18h (pause déjeuner de 1h15)

16 et 17 février – 4 et 5 mai - 200 € les 2 jours

Découvre un artiste et soutiens le !

« J'irai chanter pour vous »

Nouveau spectacle jubilatoire de l'auteur, comédien et chanteur malouin Fabrice Corbet, mis en scène par Philippe Sohier. A mi-chemin entre humoriste et troubadour chansonnier à voir absolument !

Samedi 16 février de 19h à 20h – Participation libre au chapeau au profit de l'artiste