

# L'AGENDA des sorties

Retrouvez d'autres idées de sorties sur :

[www.agenda-des-sorties.com](http://www.agenda-des-sorties.com)



## SÉANCES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

à BARATIER dans les Hautes Alpes

**SÉANCES DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

par **Patty Rulquin**  
Sophrologue-Relaxologue

**KEEP CALM AND STAY POSITIVE**

**Objectif :** Apprendre à utiliser des techniques simples de relation d'aide et d'épanouissement personnel facilement reproductibles au quotidien.

**TOUS LES JEUDIS DE 19H À 20H À BARATIER**  
(Séance découverte offerte)

**1ère séance le Jeudi 6 Octobre 2016**

**THEME : VIVRE L'INSTANT PRÉSENT**

- Techniques respiratoires : calmantes, anti-trac, énergisantes.
- Relaxation dynamique : exercices simples dans le but de peaufiner le corps à la détente et de se percevoir en mouvement et en maintenant en pleine conscience.
- Relaxation avec exercice de visualisation sur les couleurs (bilan énergétique).

**Adhèrent 9€**  
**Non adhérent 19€**

**Inscriptions Patty 06 99 56 94 76**  
Nombre de places limité

**Lieu : Place du village à Baratier**  
Association Le Partage Alpin

<http://lepartagealpin.wix.com/association>  
FB : lepartagealpin

### ● Sortie Atelier bien être

- manifestation permanente
- Adresse : Place du Village,
- Organisateur : Association Le Partage Alpin
- Ref annonce gratuite : [www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=90947](http://www.agenda-des-sorties.com/detail.php?id=90947)

Apprendre à utiliser des techniques simples de relation d'aide et d'épanouissement personnel facilement reproductibles au quotidien.

Tous les jeudis de 19h à 20h à BARATIER à proximité du Lac de Serre-Ponçon.

[Abonnez-vous à notre Newsletter](#) et recevez chaque semaine le programme des manifestations de BARATIER pour les 8 prochains jours

### Coordonnées GPS

Lat. : 44°32'19.07"N

Lng : 06°29'44.34"E