



Ateliers mensuels **Femmes en mouvement** les jeudis de 14h à 16h

Nous avons mis en place un atelier dans un lieu chaleureux et accueillant afin de nous réunir entre femmes une partie de l'après-midi.

Nous vous proposons de nous rencontrer pour un moment de partage, de créativité autour de l'expression corporelle et qui se prolongera par un goûter où chacune pourra amener quelque chose à partager.

Au travers du mouvement, d'une danse simple et naturelle où les pas ne sont pas codifiés, imposés, l'idée sera de retrouver l'élan d'avancer plus légèrement dans la vie.

Cependant, pour avancer, il faut parfois réapprendre à marcher.

Dans cet atelier chaque pas nous permettra de regagner force et confiance pour petit à petit escalader les montagnes qui paraissent infranchissables.

Toutes ensemble, malgré nos vécus, nos difficultés, dans un soutien mutuel et respectueux de chacune, nous irons à la rencontre de nos ressources intérieures afin d'exprimer progressivement notre potentiel et retrouver plus de confiance, de plaisir et de joie de vivre.

Dates prévues pour 2021

14 janvier, 18 février, 18 mars, 22 avril, 20 mai, 17 juin

Les ateliers seront animés par Elodie et Gisèle

**Les inscriptions peuvent se faire dès à présent
auprès d'Elodie au 06 24 02 08 06**

Afin que nous puissions assurer le transport aller/retour à la salle merci de nous confirmer votre présence **au plus tard le mercredi au matin.**

Lieu de rendez-vous :

Parking de l'ancien hôpital (les sénioriales) à **partir de 13h30** départ à 13h45
Retour assuré pour la sortie de l'école.