

# Les Ateliers du week-end

Que ce soit pour découvrir ou pour pratiquer, notre équipe vous propose différents ateliers mensuels.



*Danse-thérapie*



*Sophrologie  
& naturopathie*



*Art-thérapie*

20€ / personne pour 1 atelier d'1h30  
OU 100€ pour 6 ateliers (soit 1 offert)

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - [lesateliersdusud.formations@gmail.com](mailto:lesateliersdusud.formations@gmail.com)

LES ATELIERS DU SUD

## LES ATELIERS DU SUD



### Danse-thérapie

Ces ateliers sont ouverts à tous dès 15 ans. Aucune pratique de danse préalable n'est requise.

Cette approche s'appuie sur le mouvement inhérent à tous.

Cette reconnexion à soi favorise **l'intégration du corps et de l'esprit.**

Dancez à votre rythme, sans jugement et donc dans une liberté de mouvement qui renforce l'énergie de vie.



*Faire le plein de vitalité*



### Sophrologie & naturopathie

Ces ateliers reposent sur une combinaison de techniques de relaxation, de respiration et de visualisation visant à favoriser votre bien-être et à réduire le stress.

Ils vous permettront aussi de **découvrir des solutions naturelles** pour entretenir l'équilibre de votre organisme.



*Se reconnecter à la nature*



### Art-thérapie

Ces ateliers pour adultes reposent sur le processus de création de chacun.e. Aucune compétence artistique n'est requise. Nous sommes **tous créatifs !**

A travers les différents thèmes et médiums d'expression proposés, **apprenez à mieux vous connaître** en vous exprimant librement afin de vivre plus en accord avec vous-même et donc avec le monde .



*Oser être soi*



*Faire le plein  
de vitalité !*

\* \* \*

Dimanche 6 avril  
Dimanche 4 mai  
Dimanche 15 juin  
Dimanche 27 juillet

**De 10h30 à 12h**

## Les Ateliers

# Danse-thérapie

Ces ateliers ont pour objectif de *stimuler l'énergie de vie* à travers *le mouvement*.

C'est une véritable *reconnexion au corps* dans un cadre bienveillant qui respecte *le rythme* de chacun.e.

Il n'est *pas nécessaire de savoir danser* pour pratiquer la danse-thérapie.

Ces ateliers sont *ouverts à tous à partir de 15 ans*.

Cette *pratique très libératrice* améliore *le rapport à votre corps*.

Elle *renforce le lien à soi-même* ainsi que sa *relation aux autres et au monde*.

Cet espace de liberté d'expression est idéal pour *se libérer de la charge mentale et émotionnelle* afin de faire le plein de vitalité.

Des *séances parent-enfant* seront proposées selon la demande. La danse-thérapie est un moyen ludique pour renforcer le lien familial à travers une expérience unique et complice.

*Venez comme vous êtes* et découvrez *le plaisir de bouger en toute authenticité !*

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - [lesateliersdusud.formations@gmail.com](mailto:lesateliersdusud.formations@gmail.com) - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD



*Se reconnecter à  
la nature !*

\* \* \*

Samedi 1 mars  
Samedi 29 mars  
Samedi 24 mai  
Samedi 8 juin  
Samedi 5 juillet

**De 15h30 à 17h**

# Les Ateliers

## Sophrologie & naturopathie

### **Racines de la sérénité - 1/03**

Apprenez à apaiser votre stress grâce à des exercices de respirations, de relaxation et des solutions naturelles (plantes, huiles essentielles)

### **Vague purifiante - 29/03**

Détox globale de printemps pour libérer le corps et l'esprit. Conseil en alimentation, infos sur les cures de détox et exercices de visualisations et relaxation pour lâcher prise

### **Sérénité des étoiles - 24/05**

Améliorez votre sommeil avec les plantes, l'alimentation et la relaxation

### **Reconnexion à la nature - 8/06**

Découvrez la marche en pleine conscience et les plantes sauvages médicinales  
(Plateau de la Justice)

### **Chant des courants - 5/07**

Dites adieux à la rétention d'eau et des émotions. Découvrez comment laissez s'écouler l'eau et les émotions grâce à l'alimentation, des conseils hygiénistes et des exercices de sophrologie pour apprendre à libérer ses émotions

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - [lesateliersdusud.formations@gmail.com](mailto:lesateliersdusud.formations@gmail.com) - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD



*Oser être soi !*

\* \* \*

Samedi 8 février  
Samedi 8 mars  
Samedi 12 avril  
Samedi 10 mai  
Samedi 14 juin  
Samedi 12 juillet

**De 10h30 à 12h**

# Les Ateliers

## Art-thérapie

***Orienter votre cap pour 2025 - 8/02***

Créez votre tableau de vision 2025 à travers le collage

***Votre journal de bord créatif - 8/03***

Découvrez les différents types de journaux créatifs pour illustrer votre cheminement

***Accueillir votre équipage intérieur - 12/04***

Découvrez votre équipage intérieur à travers le jeu de sable pour allier leurs forces et vos ressources intérieures

***La boussole de vos émotions - 10/05***

Laissez la peinture intuitive faire émerger vos émotions pour reconnaître et suivre vos besoins

***Plongée dans l'imaginaire - 14/06***

Découvrez les profondeurs de votre imaginaire à travers le rêve éveillé pour avancer plus en accord avec vous-même

***Se réancrer dans la terre - 12/07***

Retrouvez la terre ferme plus aligné.e intérieurement à travers l'argile

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - [lesateliersdusud.formations@gmail.com](mailto:lesateliersdusud.formations@gmail.com) - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD



# Calendrier des ateliers du week-end



## Danse-thérapie

Dimanche 6 avril  
Dimanche 4 mai  
Dimanche 15 juin  
Dimanche 27 juillet

\* \* \*

**De 10h30 à 12h**



## Sophrologie & naturopathie

Samedi 1 mars  
Samedi 29 mars  
Samedi 24 mai  
Samedi 8 juin  
Samedi 5 juillet

\* \* \*

**De 15h30 à 17h**



## Art-thérapie

Samedi 8 février  
Samedi 8 mars  
Samedi 12 avril  
Samedi 10 mai  
Samedi 14 juin  
Samedi 12 juillet

\* \* \*

**De 10h30 à 12h**

Pour vous inscrire ou obtenir plus d'information : 06 09 27 50 90 - [lesateliersdusud.formations@gmail.com](mailto:lesateliersdusud.formations@gmail.com) - 54 boulevard Jean Jaurès 06300 Nice

LES ATELIERS DU SUD