

# Ateliers d'Art Martial Sensoriel pour adultes : « quoi qu'il arrive, gérer son stress en restant centré et stable »

Un rendez-vous par mois. Première séance gratuite.

09 décembre 2023, 20 janvier, 2 mars, 30 mars,  
6 avril, 4 mai, 1 juin, 6 juillet 2024  
de 14H30 à 18H00

Quand tout s'agite, que nos repères disparaissent, comment retrouver la paix en soi et autour de soi ?

Nous vous proposons des méditations en posture assise ou en mouvement, seul.e ou à deux, pour retrouver un lieu de sérénité à l'intérieur de soi.

Vous découvrirez des outils adaptables en toutes situations pour vous poser, rester ancré.e et disponible. Vous serez à l'écoute de vos sensations, pensées et émotions, sans perdre pied.

La puissance de la douceur, la vitalité sans précipitation, la prise de recul dans l'action vous feront prendre les bonnes décisions qui transforment votre quotidien.



62 RUE DE PARIS  
91370  
VERRIERES-LE-  
BUISSON

Tarif : 35 € par séance,  
Groupe limité à 15 participants

Animé par :

- Mahsa Sepehr
- Jean Raoul Sintès
- Johanna Laurent

Pédagogues diplômés et accrédités en Pédagogie Perceptive®  
spécificité Art Martial Sensoriel® -

<https://assoamsai.org> <https://artmartialsensoriel.org>

Inscriptions au 06 26 88 32 44

