

## ATELIER 2015 « VIVRE EN EQUILIBRE » AU CŒUR DE LA FORET DE TRONCAIS

Vivre en équilibre, ou si on essayait une autre approche du monde qui nous entoure, qui prendrait en compte sa dimension subtile. Cette dimension qui nous maintient en vie, qui nourrit notre corps, notre esprit et que nous oublions trop souvent...

Ces journées auront été une parenthèse nécessaire pour appréhender d'un œil nouveau notre environnement :

Chacun des participants est allé à la rencontre de l'énergie vivante qui nous enveloppe et nous traverse. Par de simples exercices, seuls ou en groupe, nous avons pu comprendre et expérimenter notre capacité à percevoir cette énergie, à la sentir, et à l'orienter consciemment pour renforcer notre résistance face aux difficultés de la vie.

Véritables « mécaniciennes de l'âme », les animatrices, grâce à leur bienveillance, leur finesse leur sensibilité et leur humour, nous ont permis de repartir avec de nouveaux outils pratiques à utiliser au quotidien.

Quoi de plus beau que d'apprendre à se maintenir en forme, et de découvrir combien cela nous aide à se sentir en adéquation avec ses désirs profonds. Nous avons pu renouer avec la force de l'énergie de vie qui nous entoure et nous traverse. Nous sommes repartis rechargés et mieux à mêmes de réaliser notre potentiel, quels que soient nos buts et nos capacités individuelles !

Un grand merci à ANNA EVANS et MARILYN BETTEX, qui nous ont nourris de leur savoir en toute cordialité et simplicité.

Mai 2015

