

ÉQUILIBRE AU FÉMININ

Préambule

Un moment pour partager sur le vécu, les bonheurs et enjeux d'être une femme aujourd'hui. Les thèmes abordés et partagés seront les vôtres. Cet atelier offre un espace sûr de rencontre de soi et des autres au cœur de la nature.

Public concerné

Toute femme qui ressent le besoin de partager et de se ressourcer dans un environnement bienveillant et naturel.

Objectifs

- Explorer les diverses facettes du féminin
- Identifier les ingrédients de l'équilibre entre les rôles
- Établir sa roue de l'équilibre
- Vivre le moment présent et cultiver l'harmonie.

Contenus

- Identification des facettes de la vie de femme
- Explorer les préoccupations et les diverses façons de les vivre
- Équilibre de vie

Modalités

- Inputs « théoriques »
- Échanges
- Interactions avec le cheval (aucune connaissance équestre nécessaire).
- Bains de forêt
- Plaisir, découvertes
- Vêtements confortables et chaussures fermées.



Lieu

Équicoaching.ch – 1683 Brenles

Date et horaires

30 mai 2023

13h30 – 17h30

Tarif

CHF 150.- la demi-journée, pauses café incluses.

Informations et inscriptions

Nathalie Horvath Hasenauer

equicoaching.ch

nathalie@equicoaching.ch

078 622 91 63