



L'Arbre à Libellules

# Atelier MÉDITATION

OUVERT À TOUS

VOUS SOUHAITEZ...

Récupérer de l'**énergie**

**Canaliser** votre charge mentale  
et vos émotions

Prendre **un moment pour vous**  
hors du quotidien

Donner du **sens**

Vous offrir l'occasion de  
**vivre des voyages intérieurs**

**Voir** cet **essentiel**  
**invisible** pour les yeux

1 Atelier 1 heure

1 Thème

- 🌿 **Stress et angoisse**  
*Origines et remèdes*
- 🌿 **Émotions, sentiments,  
mental**  
*Comprendre et canaliser*
- 🌿 **Intuition, mystère**  
*Rêver, créer, ouvrir, libérer*
- 🌿 **Mantras (Nada yoga)**  
*Énergie par le son, résonance*

RENSEIGNEMENTS ET RÉSERVATIONS :

Site : [florence-touret.fr](http://florence-touret.fr) 🌿 06 14 75 25 73 🌿 [florence.touret.pro@gmail.com](mailto:florence.touret.pro@gmail.com)

Mon souhait est de **transmettre** et de **partager** avec vous le fruit de **plus de 20 ans de pratique professionnelle et d'expériences personnelles intuitives**.

Durant ces ateliers je vous propose un **accompagnement adapté** à votre réalité du moment, à vos besoins, vos envies.

Ces espaces de **découvertes** et d'**expériences** sont **les vôtres**.



## MÉDITER : POUR QUI ET COMMENT ?

Méditer n'est pas, comme je l'entends souvent, « ne plus penser ». C'est une pratique aux multiples facettes, **accessible à tous** ! Il suffit pour cela de **trouver la forme de méditation adaptée** à chacun-e.

Lors des ateliers, **venez faire l'expérience de différentes formes de méditation : guidée, de contemplation, de concentration, en silence, en mouvement, par le son...**

MÉDITATION  
Un espace et un temps pour vous.



Dates et thématiques sur mon site : [florencia-touret.fr](http://florencia-touret.fr)

2 ateliers par mois  
Le jeudi à 19h

Inscription nécessaire :  
nombre de places limité

Espace Santé Les Lucioles  
1681 Route des Dolines  
Les Taissonnières B3  
Sophia-Antipolis  
06560 VALBONNE

Participation : 15€  
Tarif réduit\* : 10 €

\*Personnes ayant participé à un atelier sophrologie dans le mois et demandeurs d'emplois.

NOUVEAUX  
HORIZONS  
LUMIÈRE  
ESSENTIEL  
CONFIANCE  
ÊTRE

