

Ateliers Corps et Conscience

Dans un monde de changements accélérés l'être humain a besoin de retrouver son écoute intérieure, de se reconnecter à ses besoins et à ses rythmes biologiques afin de préserver son équilibre et son bien-être.

Anita et Françoise vous proposent un espace et un temps de conscience, de présence à votre corps, de connexion avec votre intériorité.

Ces ateliers Corps et Conscience sont structurés à partir des enseignements de la Téhima (harmonie en hébreu) conçue par Tina Bosi et des éléments de méditation guidée selon l'Holoenergetic du Dr Laskow.



La Téhima, est un ensemble de 22 chorégraphies liées à la symbolique et à la calligraphie des 22 Lettres de l'alphabet hébraïque. Ces 22 postures viennent travailler en profondeur l'ensemble du corps grâce à des mouvements très lents associés au souffle. (ci-contre calligraphie du Aleph par Frank Lalou)

Les lettres hébraïques fondements de notre alphabet sont des lettres sacrées qui nous initient à la vie, à ses cycles, à ses épreuves qui nous permettent de progresser et d'évoluer. **Une activité** pour vous retrouver vous-même, prendre soin de vous, vous détendre physiquement et mentalement, développer votre unité, votre cohérence et votre paix intérieure.

Qui sommes nous ?

- ❖ **Françoise Kobler**, Praticienne en Shiatsu, Fleurs de Bach, enseignante Téhima.
www.francoisekobler.com
- ❖ **Anita OLLAND**, Business & Executive Coach - Praticienne d' Holoenergetic®
www.anita-olland.com

Nous vous invitons à participer au lancement de notre offre transfrontalière en français et allemand,

« Corps et Conscience » le samedi 21 septembre à Freiburg i B.

Date : 21.9.2019 de 14h30 à 17h – Accueil dès 14h

Lieu: Schwere(s)Los! e.V. Kleineschholzweg 5, D - 79106 Freiburg I B
(à 2 minutes à pied de la station de tram Eschholzstraße – Ligne 1, 2,3 et 4)

Info : Anita Olland, ao@anita-olland.com

Inscriptions : <https://doodle.com/poll/krbe7wmkvu8ahx3s>

Participation : 45€, réduction possible en cas de difficultés financières