



SLOW WALK

JETER UN AUTRE REGARD SUR L'INSTANT PRÉSENT, RENOUER AVEC L'INSPIRATION, TROUVER UN MOYEN SIMPLE ET EFFICACE POUR DIMINUER SON STRESS.

Atelier pratique

ATELIER ÉLABORÉ SUR DEMANDE

Diminuer le stress, préparation mentale lors d'une échéance importante, stimulation du cerveau préfrontal.

Atelier pour 12 participants maximum

UN AUTRE REGARD SUR L'INSTANT PRÉSENT

ROMPRE AVEC LA ROUTINE SANS CHANGER DE VIE

Le SlowWalk est une discipline méditative qui consiste à marcher lentement et à expérimenter ce qui se présente dans l'instant présent.

Comme son nom l'indique, dans le SlowWalk, l'attention est portée sur ce qui se passe dans la lenteur et sur les émotions que cela suscite.

Cet atelier se fait en solo ou en groupe. Il peut se faire à l'extérieur, dans un environnement naturel ou urbain. Cet atelier peut également se faire à l'intérieur.

Nombre de participants: 12 personnes maximum

Durée: 1h

Prix : 175 € (Associations, écoles)

550 € (Entreprises)

Sébastien de Fooz

contact@sebastiendefooz.com

Pour réserver ou s'informer : 0473852014

www.sebastiendefooz.com