



CULTIVER LA PAIX
INTÉRIEURE
LA FAIRE GRANDIR
LÀ OÙ ON EST

ATELIER PRATIQUE FORET DE SOIGNES-
CENTRE-VILLE DE BRUXELLES
8 JUIN 2019 | 10H-17H



MICHELE VAN DER SYP & SEBASTIEN DE FOOZ
WWW.SEBASTIENDEFOOZ.COM

On traverse la ville en manquant des occasions de nous laisser imprégner positivement par les réalités que l'on traverse. Parfois on se met à rêver d'un "ailleurs plus paisible".

Cet autre ailleurs, la forêt en l'occurrence, on la traversera également pour s'en laisser imprégner. Les deux mondes semblent clivés, séparés... Et pourtant, ils sont liés par les émotions que ceux-ci suscitent en nous. Comment garder la paix que la forêt évoque en nous dans un contexte urbain et routinier?

Voilà tout l'objectif de cet atelier...

Programme:

10h: rendez-vous devant le Palais des Colonies,
à Tervuren.

Nous partirons de là dans la Forêt de Soignes à pied pour expérimenter les sens et l'empathie au travers différentes expériences.

12h30: Repas

13h30: Consignes pour la posture empathique

14h: Départ en tram jusqu'à Merode (Bruxelles) et De Brouckère (Centre-Ville) en maintenant une posture enseignée

15h: De Brouckère: suite de l'exercice dans un milieu urbain

16h00: Ressourcement urbain

16h30: Débriefing

P.A.F. : 50€

Pick-nick sur mode auberge espagnole

Maximum 12 participants

Infos et inscriptions: mvandersyp@gmail.com

contact@sebastiendefooz.com