Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 5 septembre 2022

Se reconnecter à soi-même grâce à des pauses sensorielles en pleine nature

Que diriez-vous d'une pause au coeur de la nature pour harmoniser vos énergies ? C'est ce que proposent Sophie Roman, sophrologue, et Jeanne-Marie Pascal, guide nature, les samedis 10 septembre et 1er octobre prochains.

Sophie Roman accompagne ses patients en thérapie dans leurs difficultés relationnelles ou existentielles telles que le burn-out, les phobies, les addictions, le deuil, ou encore les angoisses, mais aussi dans un but de développement personnel à travers la sophrologie et la méditation. Jeanne-Marie Pascal, elle, est passionnée d'ethnobotanique et aime faire découvrir les végétaux par les sens. A deux, elles décident de s'associer pour créer des pauses sensorielles.

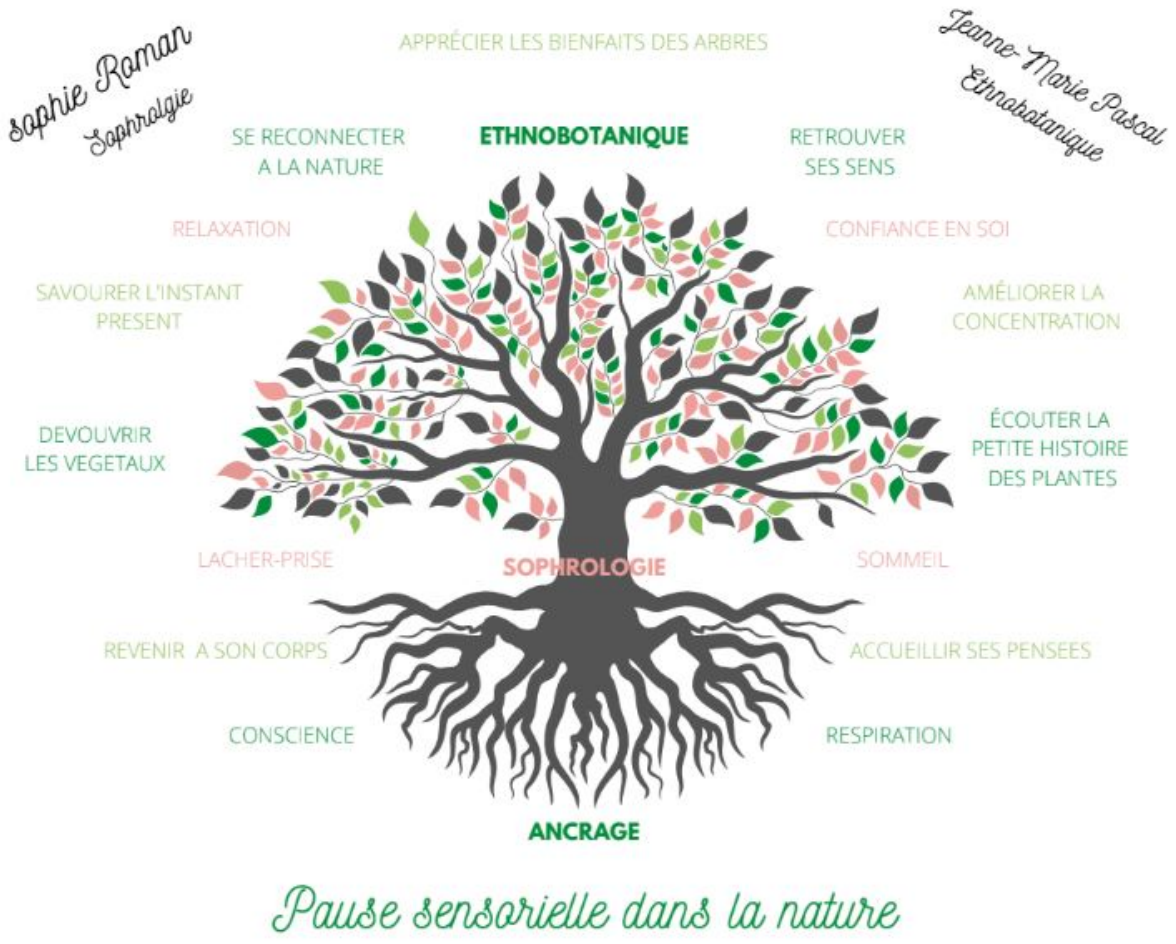
Pendant la séance de 2h, une heure sera dédiée à la découverte des végétaux avec les cinq sens pour les reconnaître, les utiliser, leur symbolique et leur énergie, l'autre heure permettra une séance de

Ecrit par Echo du Mardi le 5 septembre 2022

sophrologie avec respiration et exercices dynamiques afin de stimuler les cinq sens.

L'immersion en forêt de feuillus permet l'harmonisation de nos énergies. Les résineux, quant à eux, nous permettent une dynamisation. Le samedi 10 septembre, la séance se fera au milieu des pins de Mormoiron. Le samedi 1er octobre, la pause sensorielle aura lieux au milieu des chênes de Venasque. Une séance est au prix de 48€, il faut réserver sa place en ligne au préalable car les séances sont limitées à 12 personnes.

Pour plus d'information (notamment sur le lieu de rendez-vous), contactez le numéro 04 90 63 00 78.



V.A.