

Ecrit par le 9 janvier 2026

# (Vidéo) Ile Piot, être à l'écoute de soi grâce à un atelier de la Pleine conscience

«Que nous apprennent les épreuves de la vie ? Interroge [Marion Nussbaumer](#), consultante en relation d'aide et de management. Certainement à mieux se connaître, à développer de nouvelles compétences, à changer ce qui peut être changé et accepter ce qui ne peut l'être. Tout cela demande de l'énergie. Je vous propose dans cette [newsletter](#) des articles et activités pour vous ressourcer, apprendre à écouter les messages de votre corps et pratiquer des activités qui lui font du bien.»

## Prochain rendez-vous

Méditation de Printemps à l'occasion de la floraison des [Sakuras](#) (les cerisiers du Japon). Il s'agit d'une [méditation de pleine conscience](#) inspirée du [Zazen](#). Ouvert aux personnes qui pratiquent déjà et à ceux qui souhaitent découvrir ce nouvel univers intérieur.

Dimanche 12 mars. [Péniche Althéa](#). Chemin de l'île Piot. Avignon. De 10h à 12h30. 40€. Matériel fourni. Inscription [ici](#). Paiement sur place. Annulation 48h à l'avance.

## Tapas y plumas

Marion Nussbaumer propose un atelier d'écriture et détente. Un Happy hour dévolu au bien-être à la [Maison Bronzini](#) tous les 1<sup>er</sup> mardis du mois, de 18h30 à 20h30. La formule ? Un atelier, un verre de vin et un grignotage pour 30€. L'atelier étant complet en mars les réservations pour avril sont dès à présent disponibles.

## Comment ça se passe ?

A partir de 18h30 coupe ou cocktail dans le salon club, dans une ambiance cocoon. De 19h à 20h30, atelier d'écriture thématique, avec des consignes simples, sur le fond comme sous la forme. Aucune compétence technique requise. Utilisation de l'écriture pour se plonger dans des pensées agréables. Partage éventuelle de l'écriture en fin d'atelier, selon le vœu de chacun.

## Les bienfaits ?

Lâcher prise et mise à distance des événements de la journée. Entrainement des capacités de concentration. Stimulation créative. Rencontre avec des personnes partageant leur intérêt pour l'écriture et les arts. 30€.

## Les infos pratiques

Réservation Marion Nussbaumer. 06 38 84 20 74 [bonjour@marion-nussbaumer.com](mailto:bonjour@marion-nussbaumer.com)