

QI-GONG ET CHOCOLAT



SAMEDI 7 NOVEMBRE DE 10H à 12H

Développer la présence à soi grâce au qi-gong et au chocolat !

Nous sommes parfois emporté par le tourbillon de nos activités et nous perdons de vue nos désirs, nos besoins, le simple plaisir d'être là, tranquille, présent.

L'atelier « qi-gong et chocolat » mélange en toute conscience 3 approches : le qi-gong, le développement personnel et la dégustation de chocolats.

Pourquoi ces choix ? Professeure de qi-gong, je suis convaincue de la pertinence de la pratique du qi-gong pour **se reconnecter à soi, à son corps, à ses sensations**. En tant que coach, je propose **un questionnement bienveillant et des réflexions** permettant un mouvement intérieur de retour à soi, à ses sensations, à ses désirs et besoins. Finalement, la dimension « chocolat » c'est la touche plaisir apportée par mon frère, chocolatier à Genève. La dégustation invite à éveiller ses sens, à **goûter pleinement le chocolat** mais aussi et plus largement les **joies** que la vie apporte. C'est remettre le focus sur les petits plaisirs, sur ce qui rend heureux et apprendre à développer la gratitude.

Au cours de cet atelier, vous vous offrirez une **pause plaisir en 3 dimensions** :

- Plaisir de la relation à soi
- Plaisir du mouvement et des sensations corporelles subtiles
- Plaisir de la dégustation de chocolats en pleine conscience.

Ce sera un moment pour vous ressourcer avec légèreté, pour savourer pleinement la vie dans l'instant présent.

Limité à **6 participants** (sécurité Covid : distance et masques)
Frs 45.- l'atelier de 2 heures avec dégustation de chocolats

Atelier animé par Patricia Despond, coach et professeure de qi-gong

Renseignements et inscriptions au 076 575 80 32
ou par email à patricia.despond@sante-elementterre.ch