**Nuit Cocooning et Créative**

**Créa’Equilibre**

Vendredi 15 **ou** Samedi 16 Décembre de **16h à 22h30**

**Cheminez du corps à l’élan créatif**

Au plein cœur de l’hiver,  
on cherche de la douceur, de la chaleur.

**Venez vous ressourcer :**

**Des gestes** qui libèrent les tensions et équilibrent le corps et l’esprit.

Des exercices d’ancrage dans la verticalité vous propulsent dans la créativité de la peinture. Des techniques orientales telles que le DO IN, Brain gym, QI Qong, Yoga, vous permettent de découvrir la marche consciente, les bienfaits de la respiration consciente et d’éprouver l’intensité du Bien-être.

****

**Des couleurs** et des formes jaillissent sur le thème de l’eau source de vie. Elles vous re connectent en douceur à vos émotions, vos sensations et à la créativité de votre énergie vitale au cœur de l’hiver.

**Aucune compétence en peinture requise !**

**Au rythme de vos mouvements et créations nous**

**partagerons un repas aux saveurs multiples dans une ambiance joyeuse et bienveillante.**

Pour vous accompagner :

* **Agnès Charlemagne,** Artiste plasticienne, Art-thérapeute en cabinet et en entreprise  
  Tel 06 14 92 49 96 – [aa.charlemagne@gmail.com](mailto:aa.charlemagne@gmail.com)  
  <http://www.art-therapie-charlemagne.fr/>
* **Monique Morault** , Consultante, Praticienne Enseignante SHIATSU, PNL-Hypnose - Do In  
  Tel 06 86 02 20 93 - [larespirationessentielle@gmail.com](mailto:larespirationessentielle@gmail.com)  
  [http://shiatsoo.free.fr](http://shiatsoo.free.fr/)

**Lieu** : 14 rue Paul Vaillant Couturier 78210 Saint Cyr l’Ecole  
**Tarif** : 85 euros + 10 euros de matériel de peinture, à régler sur place  
**Repas**: Sur place avec ce que chacun aura à cœur de partager au groupe !  
**Inscrivez-vous en répondant à ce mail et en indiquant votre choix** Vendredi 15 décembre de 16h à 22h30 **Ou** samedi 16 décembre de 16h à 22h30 **avant le lundi 11 Décembre**

Répondez vite, nombre de place limitée à 8 par atelier