

Zen, soyons Zen

Maison des Patrimoine / Matour (71)

Soyons zens et mettons à profit ce que l'été nous aura offert et profitons-en pour faire fructifier notre capitale Bien-Etre. Parce qu'il n'y a rien de mieux et de plus précieux que de (se) faire du bien à soi et aux autres. Deux demies-journées d'initiation à deux pratiques très en vogue. Si cela vous a plu, vous n'aurez plus qu'à poursuivre votre quête de plénitude...

Ces ateliers d'initiation ont lieu à Matour, jolie commune du Haut Clunysois (compter 35 mn depuis Mâcon, 1h10 depuis Chalon et Le Creusot).

Rendez-vous directement sur place : Maison des Patrimoines de Bourgogne du Sud.

Les accompagnants ne participant pas au stage pourront profiter d'une visite guidée d'1h00 de l'écomusée installé dans une jolie demeure historique. Une muséographie interactive de 800 m² explore d'une manière ludique différents aspects de la Bourgogne : ruche vivante transparente, films des années 50, salle de classe des années 20, collection ornithologique...**Possibilité ensuite de se promener dans le magnifique parc arboré et d'admirer les 9 sculptures monumentales contemporaines** en bois et en métal qui y trônent depuis 2007.

Dimanche 11 septembre de 14H00 à 17H00

Initiation à la sophrologie

(à partir de 18 ans)

Chantal Frésard, sophrologue praticienne à Mâcon vous invite à venir partager cet atelier Bien-Etre.

Au programme : présentation de techniques simples et accessibles à tous pour apprendre à se détendre en toutes circonstances et à mieux gérer le stress quotidien.

Relaxations guidées, petits exercices de sophrologie ludique... se détendre en s'amusant.

Dimanche 6 novembre de 9H00 à 12H00

Initiation à la réflexologie

(à partir de 18 ans)

Amélie Walter, réflexologue professionnelle vous invite à une découverte et première approche de sa discipline.

Cette technique douce stimule et renforce les capacités d'autorégulation de l'organisme. Ses grands principes et son Histoire seront abordés, puis vous apprendrez et pratiquerez quelques mouvements sur les mains et les pieds, petits exercices utiles au quotidien pour mieux dormir ou mieux digérer, à faire sur soi même ou à offrir à ses proches.



Sophrologie : € / personne
Réflexologie : € / personne
Visite Guidée écomusée : € / personne

La privatisation du lieu + l'intervenant sur 3h00 + votre soutien à Agir Ensemble (+ 0,15 € mini).

Coût réel : 30 € / 25 €

Ateliers zen à partir de 18 ans / visite écomusée à partir de 6 ans