

DES ATELIERS INSPIRANTS AVEC EVELINE TOUCHETTE



Ateliers offerts à Montréal et sur la rive sud

Durée: 1h

Niveau: 4e-5e-6e année

Nombre de personnes: une classe max. 30 élèves

Prix: 200\$ par atelier sans matériaux

Installation : 30 min. avant l'atelier

Pour information

514-967-3120

evelinetouchette@gmail.com

DÉROULEMENT: présentation Power point et exercices pratiques.

*fiche descriptive disponible sur demande pour chaque atelier.

BESOINS TECHNIQUES: ordinateur portable, écran, canon pour présentation Power point, lecteur de musique pour cd audio. Disposition: chaises face à l'écran. Table pour déposer le matériel.



©"Ta use" Eveline Touchette

LA MÉDITATION ACTIVE -introduction-

Venez découvrir les bases de la méditation active inspirées notamment par certains travaux de C.g Jung, et mettre en pratique, lors d'exercices simples, des techniques de respiration, de visualisation et de méditation.



©Les 400 coups

TRAVERSEZ LES DIFFICULTÉS ET LAISSEZ FLEURIR L'ESSENTIEL

Lecture d'un album "coup de poing" très inspirant et universel: "Le vide" d'Anna Llenas. Projection Power point.

Discussions, échanges et exercices de méditation.