



ATELIER "Réveiller l'enfant en soi"

Pour ADULTES

- **Samedi 22 septembre à 16h**, au Petit Moustoir à Plescop
(et d'autres dates sur le site internet www.acoerjoie.fr ou sur facebook)

Venez explorer la joie simple d'être, à travers le jeu sans enjeu (juste pour expérimenter la joie de vivre dans l'instant), à la découverte d'extraordinaires trésors (autour de soi et en soi), pour une aventure ludique à souhait (petits jeux corporels de détente, jeux de cartes pour la connaissance de soi, créativité par le land art et l'écriture, avec temps de parole et de partage).

Au cours de cet atelier, je vous propose donc de vivre l'expérience du jeu en toute simplicité, tel le petit enfant qui découvre la vie... La vie est expérience, et il est parfois difficile de la mener sans tension ou attente de résultat, en toute confiance dans l'inconnu. Dans le jeu, si l'on n'entre pas dans le désir de gagner à tout prix, nous pouvons lâcher prise et retrouver cette joie d'être, juste savourer l'instant, et c'est cela le véritable trésor. Nous avons tous ce potentiel en nous, pour l'avoir vécu petit, il nous suffit juste de le réveiller. Et en jouant, nous pouvons aussi explorer joyeusement tous les trésors dont la vie nous a fait cadeau, simple comme un présent.



Outre le plaisir du jeu et de l'expérimentation, le but est aussi de s'offrir un temps et un espace pour soi, où l'on prend soin de soi, une pause pour écouter cet être profond qui sommeille en soi et a besoin de s'exprimer afin de mieux le connaître et le respecter.

Participation de 25 euros par personne (si vous venez à 3 ou plus, tarif réduit à 20 € chacun), pour cet atelier durant 2 heures et demies environ (réduction également en cas d'inscription à plusieurs ateliers).

Inscription indispensable par téléphone, sms ou mail au moins trois jours avant (Places limitées).

Au plaisir de vous retrouver, dans la joie du cœur, pour ce partage sous le signe de la légèreté !

PS : pour l'instant en extérieur, prévoyez éventuellement un appareil photo si le cœur vous en dit (pour garder une trace visible des trésors éphémères), un sac pour entreposer les trésors trouvés, des bottes ou toutes autres bonnes chaussures pour la forêt, des vêtements chauds et imperméables (juste pour les sortir du placard car en Bretagne il fait toujours beau !) et votre plus large sourire (car le plus précieux des trésors ;-)



« Un cœur en joie est un filtre qui fait de l'or »