

Beaune - Nouveaux ateliers « Ressentir » pour prendre soin de soi avec la kinésologue Anouk Half au Studio Rezel

Par Jeannette Monarchi

Publié le 28 Mars 2024 à 13h17



La **kinésologue Anouk Half** a créé des ateliers "Ressentir" proposés mensuellement, qui offriront une opportunité précieuse de prendre du temps pour soi, de se ressourcer et de cultiver une meilleure connexion avec son corps et ses émotions.

Lancé en mars, un 2e rendez-vous est prévu le lundi 8 avril à 18 h 30, sur le thème "Je retrouve mon calme intérieur et me libère de ma colère". Attention les places sont limitées à une petite dizaine de personnes.



Une parenthèse bien-être

Les ateliers "Ressentir" visent à accorder une heure de qualité à chaque participant, où ils pourront se recentrer, se détendre et prendre soin d'eux-mêmes à la fois physiquement et émotionnellement. Véritable parenthèse pour soi qui, c'est un moment pour se poser, écouter son corps et sa respiration, s'apaiser, retrouver un équilibre dans son corps et une meilleure gestion de ses émotions/sensations et répondre à ses besoins profonds.

« Je retrouve mon calme intérieur » : un atelier pour se libérer de la colère

Au Studio Rezel, Anouk Half propose le lundi 8 avril de 18 h 30 à 19 h 30, un atelier dédié à tous ceux qui souhaitent retrouver leur sérénité intérieure et se libérer de la colère. Cet atelier est conçu pour offrir une pause régénératrice loin du tumulte quotidien.

Dans le rythme effréné de la vie moderne, où le stress et l'oubli de soi deviennent monnaie courante, cet atelier propose un espace de libération et d'écoute de soi. Les participants auront la chance de se reconnecter à leur corps, d'accueillir leurs sensations et de renouer avec le calme profond qui réside en chacun.

(...)

L'atelier "Ressentir" se déroulera en trois phases essentielles pour atteindre cet état de bien-être :

- 1. L'ancrage en respiration** : Un temps dédié à la respiration consciente pour se recentrer et se reconnecter au moment présent.
- 2. Équilibre et stimulation** : Grâce au brain gym en musique, cette étape vise à stimuler les méridiens et à favoriser un équilibre corporel et mental.
- 3. Apaisement** : La session se clôturera par une méditation de pleine conscience, invitant à la relaxation, au lâcher-prise et à la cultivation d'une paix intérieure durable. Cet atelier promet une expérience unique, où chaque participant pourra non seulement travailler sur son équilibre émotionnel et physique, mais aussi emporter avec lui des outils pratiques pour maintenir ce bien-être dans son quotidien.

À qui s'adressent les ateliers ?

Les ateliers "Ressentir" sont ouverts aux adolescents (à partir de 16 ans), aux adultes de tous âges et de tous niveaux et les femmes enceintes sont bienvenues ! Que vous soyez débutant ou pratiquant expérimenté, vous êtes invités à rejoindre cette expérience de bien-être, d'harmonie et de découverte de soi.

Réservez votre place

Ne manquez pas cette occasion de vous ressourcer et de vous reconnecter avec votre corps et votre cœur. Les places sont limitées, alors assurez-vous de réserver la vôtre en ligne ici ou au 06.29.75.56.68. Prix : 30 €.

Studio Rezel 27 Avenue du 8 Septembre 1944, 21200 Beaune

Jeannette Monarchi

Cabinet Anoukinesis
28 Av. du 8 Septembre 1944, 21200 Beaune
Téléphone : 06.29.75.56.68.