



ASSOCIATION TI'S HEALING HANDS HUMANITAIRE
Association Loi 1901 à but non lucratif
tishealinghands@gmail.com
+330770415709

PROPOSITION POUR ACTIVITES DE MEDITATION / RELAXATION / TYPE SOPHROLOGIE ET TOUTE AUTRE PRATIQUE OU METHODE POUR DEVELOPPER LE BIEN-ETRE*.

-Durée des cours/ partages : environ 1h. 10 euros par personne présente et par séance.

Tous les fonds récoltés vont à des causes humanitaires.

- Les cours auront lieu en ligne le **mardi de 18h-19** ou le **mercredi de 17h-18h**. Les horaires et jours de cours pourront changer selon les besoins

Les cours se feront en ligne. Les participants devront s'inscrire par mail à tishealinghands@gmail.com au moins **24h à avance** pour recevoir le lien du cours. Les cours commenceront le **9 mars 2021** et se feront **hors vacances scolaires** sauf date(s) spéciale(s) annoncée(s) à l'avance.

PROGRAMME :

- 9 et 10 Mars 2021 : **Méditation relaxation guidée** (Nettoyage énergétique en prévision du printemps)
- 16 et 17 Mars 2021 : **Introduction à la méditation avec pratique.**
- 23 et 24 Mars 2021 : **Pratique de la méditation assise.**
- 30 et 31 Mars 2021 : **Apprendre à respirer pour se sentir mieux avec la relaxation/ sophrologie.**
- 6 et 7 Avril 2021 : **Présentation de la méditation de pleine conscience (MBSR), ses bienfaits et pratique de différents exercices.**
- 13 et 14 Avril 2021 : **Lâcher-prise des pensées.**
- 20 et 21 Avril 2021 : **Lâcher-prise des émotions.**
- 11 et 12 Mai 2021 : **Lâcher-prise du jugement sur soi et les autres.**
- 18 et 19 Mai 2021 : **Massage des mains pour se faire du bien (réflexologie palmaire).**
- 25 et 26 Mai 2021 : **Se poser ICI et MAINTENANT.**
- 1^{er} et 2 Juin 2021 : **Méditation avec objet.**
- 8 et 9 Juin 2021 : **Méditation/ relaxation guidée sur la santé.**
- 15 et 16 Juin 2021 : **Méditation/ relaxation guidée sur l'amour.**
- 22 et 23 Juin 2021 : **Méditation/ relaxation guidée sur l'enfant intérieur.**
- 29 et 30 Juin 2021 : **Pratique de la méditation assise.**

*Toutes ces méthodes et pratiques ne remplacent absolument pas la visite chez un professionnel de santé.