

ATELIER de COACHING *AVEC LA* DANSE ORIENTALE

Et si ton corps devenait ton plus bel allié pour réveiller ta confiance et nourrir ton estime de toi ?

Dans une ambiance bienveillante et confidentielle , accompagnement à travers une exploration entre coaching et danse orientale douce, ouverte à toutes les femmes, sans prérequis de niveau de danse orientale.

**INSCRIPTIONS OUVERTES:
ATELIERS LES DIMANCHES DE 10H À 12H (DATES AU DOS)
À SAINT AVERTIN**

ATELIER de COACHING DANSE

CATHERINE BARRAUD

Passionnée de danse orientale et coach professionnelle, Catherine vous invite à explorer le coaching à travers la danse orientale.

Pourquoi cet atelier ?

- Un temps d'ancrage pour habiter pleinement ton corps
- Un éclairage coaching pour faire grandir la confiance en toi
- Une initiation fluide aux mouvements de danse orientale (cercles, ondulations, enrangement)
- Une expression libre pour libérer tes blocages et laisser émerger ta puissance
- Des échanges sans pression, dans l'accueil et la bienveillance
- Et un doux moment de convivialité pour célébrer ton chemin

HORAIRES :

4 MAI 2025 : ANCORAGE ET INTENTIONS
11 MAI 2025 : SE LIBÉRER DU JUGEMENT
25 MAI 2025 : LETTRE À MON CORPS
1ER JUIN 2025 : AFFIRMATION DE SOI ET POSTURE
22 JUIN 2025 : INCARNER SA FÉMINITÉ ASSUMÉE
13 JUILLET 2025 : SE RÉVÉLER ET S'AIMER

TARIF:

35€ LA SÉANCE
(30€ APRÈS 4 SÉANCES SUIVIES)
10€ DEMANDÉSÀ L'INSCRIPTION

Inscriptions obligatoires

Places limitées ! Réservez votre place :

catherine.barraud@orange.fr ou au 06 29 71 05 92