



LES ATELIERS DU MOIS *DE MARS*



Bienvenue chez Écrin d'Océan !

Chaque mois, je t'invite aux ateliers de l'Ecrin. Un cocon bienveillant et non-jugeant; conçu pour te procurer détente et bien-être, en phase avec les cycles lunaires et saisonniers.

En mars, rejoins-nous pour des instants uniques en compagnie de la Lune et de l'Océan. Lors de la Nouvelle Lune, tu pourras exprimer tes désirs et intentions à travers des activités créatives, t'aidant ainsi à te recentrer et à exprimer ta créativité. Et à la Pleine Lune, laisse-toi porter par une méditation relaxante, accompagnée de vibrations apaisantes & d'instruments du monde t'offrant un voyage sonore ressourçant. Tu pourras aussi nous rejoindre pour une balade matinale vivifiante en bord de mer, 6kms de pur bonheur, dans la joie et la bonne humeur !

Création, Relaxation & Sport sont au programme !

Rejoins-nous pour un moment de bien-être et de connexion avec toi-même ! Car n'oublie pas que la personne la plus importante pour toi....c'est TOI !

Du Love, Charlotte

Samedi

**9
MARS**

9h30 - 10h30

Mon rendez-vous Créatif " Nouvelle Lune"



*20€/ personne - Réduction en cas de formule avec
l'atelier Pleine Lune*

Une lune noire qui nous invite à travailler sur un troisième objectif à la veille du printemps: Rentrer dans un cocon de créativité et une mise à jour émotionnelle.

Samedi

**16
MARS**

8h30 - 9h30

Qui m'aime me suive



Gratuit

Un moment dynamique et matinal pour Marcher, Respirer, Célébrer à plusieurs

Lundi

**25
MARS**

19h00 - 20h00

Mon rendez-vous pleine lune " SongOcéan & Rituel "



*20€/ personne - Réduction en cas de formule avec
l'atelier Nouvelle Lune*

Une relaxation sonore sous le signe de la pleine lune en balance pour retrouver l'équilibre, l'harmonie

