

## NEZ-ZEN : Un moment de lâcher prise



### Retrouvez votre zone de liberté et de plaisir PUBLIC adultes: 20-100 ans

Avec le Clown et le Conte, prenez un temps pour vous. Surprenez-vous dans des moments de lâcher prise et de spontanéité. Surtout ne pensez pas devoir être drôle ou de bien raconter des histoires... Venez simplement prendre soin de vous et laissez le plaisir agir. Il n'y a rien à prouver, juste être bienveillant avec soi, s'écouter et regarder le monde avec des yeux étonnés. Une belle découverte.

Si vous avez peur, peur de ne pas être à la hauteur, peur de rater, timide, ... voici une bonne nouvelle pour vous : le clown commence quand ça rate et le conteur se raconte des histoires. En toute sécurité, partez à la découverte de vos châteaux et démons, avec le même enthousiasme et la même naïveté. Laissez parler votre intuition, votre imaginaire, votre spontanéité.

**2 jours uniquement pour vous: convivialité, respect, bienveillance.**

**Plaisir, liberté, émotion, partage, rire et tendresse. Un moment pour être entièrement dans le moment présent.**

### Comment?

De manière progressive vous irez à la rencontre de vous-même, de votre propre nez et histoire. Vous vous donnerez la liberté d'aller jusqu'où vous avez envie d'aller

- ✓ Des jeux, des assouplissements, des exercices accessibles à tous
- ✓ Des moments seul(e), des moments en duo, en groupe,...
- ✓ Ouvrir le corps, la voix et l'imaginaire de façon douce et graduelle
- ✓ Des moments d'échange

### Bénéfices?

- ✓ Se faire plaisir
- ✓ Découvrir votre espace et celui des autres
- ✓ Explorer de nouvelles facettes de vous-même
- ✓ Être dans l'instant présent
- ✓ Apprivoiser votre créativité
- ✓ Augmenter votre confiance
- ✓ Accroître votre disponibilité
- ✓ S'amuser, s'amuser, s'amuser

### Quand?

1 week-end 13 - 14 avril, de 9 h 30 à 17 h 00

### Où?

Dans la rue du bois des rêves, entre Ottignies et Louvain-la-Neuve  
63 Rue du Bois des Rêves 1341 Céroux-Mousty ( certains GPS l'indiquent sur Court-Saint-Etienne )

### Combien?.

120€

### Contact

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Coach-Altitude</b><br>Gaëtan Gabriel | TEL: 0496 50 26 50<br>Mail: <a href="mailto:info@coachaltitude.be">info@coachaltitude.be</a> | <a href="http://www.coach-Altitude.be">www.coach-Altitude.be</a> |
|---|--|--|

# QUI

## Lorie Strens

Master en Philologie romane  
Conteuse, comédienne  
Animatrice en bibliothèque

## Gaëtan Gabriel

Master en sciences de l'éducation  
Art thérapeute par le clown  
Coach et formateur

