



# AU FIL DES SAISONS

Méditer, bouger, respirer... en harmonie avec les saisons

## **Dates et horaires**

Les dimanches 29  
septembre, 24 novembre,  
26 janvier, 29 mars, 7 juin  
De 15h à 18h30

## **Lieu**

6 av Jean Jaurès Métro  
mairie d'Issy-les-  
Moulineaux

## **Tarifs**

40€ l'atelier  
180€ les 5 ateliers

## **En savoir +**

[www.leiladenis.fr](http://www.leiladenis.fr)  
[leiladenispro@gmail.com](mailto:leiladenispro@gmail.com)  
06.79.70.60.47

« Chaque mois, vous offrir  
un temps d'écoute et de  
présence à vous-même,  
aux autres, à la vie.

« Méditation, mouvement,  
écriture perceptive,  
explorations créatives...  
Au fil des ateliers, je vous  
transmets des pratiques  
sensorielles et de pleine  
conscience qui font la part  
belle au corps, tout en  
nous reliant au monde et  
à la nature qui nous  
entourent. »

« Un temps pour se mettre  
en harmonie avec ce que  
chaque saison nous offre

de précieux à accueillir,  
explorer, apprendre,  
mettre en oeuvre dans  
notre quotidien.



**Ateliers animés par**  
Leïla DENIS

Pédagogie Perceptive et  
expression-s de soi

## **Les thèmes de l'année 2019-2020**

**29 Septembre** : Vivre  
l'alchimie de l'automne

**24 Novembre** : Sérénité  
et intériorité de l'hiver

**26 Janvier** : Une année  
toute neuve devant soi

**29 mars** : Respirer la  
vitalité du printemps

**7 juin** : Un été en Pleine  
Conscience

**Stages de 2 jours** : dates  
à venir...