

12 mois pour moi

*Des exercices de visualisation positive & d'art thérapie
(écriture, dessin spontané, collage, ...) pour :*

- *Intégrer les enseignements positifs de l'année écoulée*
- *Se souhaiter le meilleur pour l'année à venir*

Cécile Blanche, sophrologue & art thérapeute depuis 2007 dans les Pyrénées, anime des séances individuelles et des ateliers de groupe. Elle nous offre ici le fruit de son expérience et de sa créativité : un carnet & un thème chaque mois, pour s'offrir un temps pour se retrouver, tout au long de l'année.

6.90€



12 mois pour moi

JANVIER



Célébrer le nouveau



*Des carnets pratiques
à expérimenter au quotidien*

Cécile Blanche