

**Dimanche 10 mars 2018**  
**de 10h à 13h**  
à la Fontaine de l'aube, 11 chemin de lauris  
84160 Cadenet



Animé par Denis Bournaud (Enseignant de yoga et ecotherapeute)

**Vous vous reconnaissez dans ces besoins :**

- Ta vie et ton message le corps t'envoient des signaux de douleurs, de tensions, de fatigues ;
- Tu te sens en décalage ;
- Tu rêves d'une vie plus sereine, en phase avec tes rythmes naturels et alignée avec tes aspirations et tes talents ;
- Tu es conscient des peurs et des émotions empêchant la libération de ton être ;
- Tu désires retrouver les ailes de ta créativité ;
- Tu désires te libérer de tes douleurs par le mouvement naturel et fluide du corps.

**Ce que vous découvrirez et partagerez en participant à la conférence. Trame de la conférence :**

- Une évidence, nous avons besoin de la nature ;
- Trop de dispersion, besoin de se recentrer et de se poser ;
- Comment se relier à son corps et à la nature ?
- Ressentir la nature en soi ;
- Les moyens de reconnexion grâce à l'antenne qu'est notre corps ;
- Découvrir les similitudes entre notre corps et les arbres ;
- S'inspirer des mouvements de la nature par la pratique du yoga et du qi gong ;
- Rééquilibrer le corps par les pratiques conscientes et durables ;
- Associer les pratiques aux plantes pour renforcer son lien à la nature et exprimer ses qualités.

**Dans quel but au final ?**

- Retrouver une forme d'écologie intérieure pour l'appliquer dans sa vie ;
- Appliquer ces éco-pratiques pour des gestes responsables et des attitudes respectueuses ;
- Retrouver une meilleure santé, plus d'énergie et plus d'apaisement ;
- S'accorder à ses vrais besoins essentiels envers soi, la nature et le collectif.

Suivi d'échanges, de partages et de la présentation des futurs ateliers adaptées à vos envies.

Contact et réservation avec Denis Bournaud au [06 62 53 43 81](tel:0662534381) et [d.bournaud@gmail.com](mailto:d.bournaud@gmail.com)  
[www.dansedutao.fr](http://www.dansedutao.fr)

**« Plantes tes racines, redresses-toi et déploies ce que tu es.  
La sève des arbres coule dans tes veines, laisses-la danser en toi ».**