

# *Tournée thématique*

*"Prendre le temps de se connecter à soi  
grâce à la nature"*



- \* PRENDRE DU TEMPS POUR SOI
- \* CLARIFIER DES THÈMES DE VIE ACTUELS
- \* ÉLARGIR LES PERSPECTIVES

DIMANCHE 22 OCTOBRE 2023  
DE 10.00 À 17.00  
ENVIRONS DE MOUTIER



Laurence Zbinden  
Accompagnatrice outdoor et travail de processus,  
[www.adnaturam.info](http://www.adnaturam.info)

# Informations

## Programme

- \* Une ballade légère pour se connecter à soi et à la nature
- \* Un espace de parole en groupe, bienveillant et dans le respect de chacun·e
- \* Des méthodes créatives s'inspirant de la pédagogie par l'expérience systémique et de la communication non violente - en individuel, à deux et en groupe
- \* Un repas léger sur le pouce ou cuisiné sur le feu

## Dans quel but?

- \* Clarifier ton thème de vie actuel (p.ex: besoins de changement, orientation professionnelle, prise de décision, épuisement, lâcher-prise)
- \* Dégager de nouvelles perspectives, ressentir des impulsions différentes
- \* Prendre le temps de se connecter à soi tout en se déconnectant

## Comment?

- \* Groupe jusqu'à 8 personnes
- \* Prix selon tes moyens à payer sur place ou par twint (prix indicatif: 60.- à 80.-, rabais 50% Carte Culture)
- \* Plus d'informations et inscriptions au 079 374 17 51, ou via le site [www.adnaturam.info](http://www.adnaturam.info)