



# PRATIQUES | ATELIERS | CONFÉRENCES MARS

Nombre de places limité  
Inscription au **05.46.76.84.03**

## RELAXATION EN MOUVEMENT

Chaque mardi à 18h30

Durée 1h- Prix à la séance 15€ | 5 séances 60€  
(engagement dès la 1ère séance)

## ATELIER DECOUVERTE DES FLEURS DE BACH

lundi 10 mars à 14h30

Histoire - méthode- approche des différentes typologies - tests  
questions/réponses 1h30 | 20€

## GUIDANCE MEDIUMNIQUE INDIVIDUELLE

avec Pauline The Guided Raven | samedi 15 & 29 mars de 15h à 17h  
seulement 3 personnes par session | 30mn - 25€

## SOPHROLOGIE ENTRE OCEAN & FORET

jeudi 20 mars à 14h

Expérimenter la respiration active, l'éveil des sens, des exercices  
spécifiques de relaxation, pour décupler les bienfaits de la  
marche en Nature, sur un parcours plat d'environ 4 km.  
2h | 20€

## EXPERIMENTER L'ECRITURE INTUITIVE

lundi 24 mars à 14h

Apprendre à lâcher prise pour développer son intuition 2h | 30€

15 rue Georges Clemenceau - Le Château d'Oléron

[www.alexandramagre.fr](http://www.alexandramagre.fr)



[@leclaireuse.io](https://www.instagram.com/leclaireuse.io)