

**Atelier d'échanges et de méditation animé par :**  
Nathalie Desmond Kongschelle, thérapeute naturopathe & Dominique Meunier, Sophrologue

**Dimanche 17 mars 15h-17h30 – Gymnase de Barsac**

## **Que peut faire la nature pour mon bien-être ?**



Depuis plusieurs décennies, nos modes de vie et nos modes de consommation ont considérablement changé. Le rythme de nos journées semble s'être accéléré et nous sommes massivement confrontés à du stress au quotidien, à des problèmes de sommeil, des angoisses, des soucis de santé ou à des addictions (alimentation, alcool, écrans, travail,...).

Pour cet atelier d'échanges, Nathalie Desmond Kongschelle, thérapeute naturopathe, nous accompagnera sur le chemin de la reconnexion à nous-même. Elle nous invitera à réfléchir à comment nous recentrer. Avec quels outils ? Quels leviers de bien-être et de guérison pouvons-nous solliciter de façon simple ? Comment prendre soin de notre bien-être ? Dans cette quête, l'approche naturopathique s'appuyant sur notre reliance à la Terre-Mère, la nature et les éléments visibles et invisibles, pourrait bien nous être d'une grande utilité.

En fin d'atelier, Dominique Meunier, sophrologue- thérapeute, guidera un temps de méditation pour pleinement intégrer ce que les échanges et les propositions de Nathalie auront éveillé en chacun.

Tarif adhérent : 5 euros // Tarif non-adhérent : 10 euros  
Inscription obligatoire : [lespacedesoi@gmail.com](mailto:lespacedesoi@gmail.com) ou au 07 50 99 43 85