

# Ressourcez-vous

27 et 29 septembre

**SOPHROLOGIE**

8 octobre

**MÉDITATION**

14 octobre

**AROMAPRATIQUE**



# Prenez le temps sur le Site Le Corbusier

**Dimanche 27 septembre à 10h30 - Mardi 29 septembre à 18h**

## « VOS SENS EN ÉVEIL » ATELIER SOPHROLOGIE

Encadré par Jacques Exbrayat, professeur de sophrologie et guide de méditation formé dans un temple Bouddhiste.

Et si on s'offrait une petite pause ? Nous vous proposons de venir explorer vos sens à travers une séance de sophrologie au cœur de l'église Saint-Pierre. Un moment de paix pour se reconnecter, retrouver l'équilibre entre le corps et l'esprit le temps d'une parenthèse intérieure.

Ce moment se clôture avec un temps de partage autour d'une infusion ayurvédique.

- > Tarif : 16€ - billet d'entrée de l'église Saint-Pierre (27/09) ou visite commentée de l'église Saint-Pierre (29/09) inclus.
- > Durée : visite guidée : 30min (uniquement le 29/09) / séance de sophrologie : 1h.

**Jeudi 8 octobre à 17h30**

## « APPRENDRE À ÊTRE PLUS PRÉSENT » ATELIER MÉDITATION

Encadré par Didier Boyer, élève depuis 30 ans de Maître Chu King Hung, expert du style Yang originel.

Après une visite de l'église Saint-Pierre, un temps de méditation vous est proposé dans la nef, suivi d'un temps de partage autour d'une infusion ayurvédique, boisson unique réalisée à partir de plantes et d'épices issues de l'agriculture biologique apportant sérénité et bien-être.

- > Tarif : 16 € - visite commentée de l'église Saint-Pierre incluse.
- > Durée : visite guidée : 30min / séance de méditation : 1h.

**Mercredi 14 octobre à 17h30**


## « PRENEZ SOIN DE VOUS » ATELIER AROMAPRATIQUE

Encadré par Latifa Renou, réflexologue aromatique et aromathérapeute énergétique.

Découvrez les huiles essentielles, les hydrolats, les huiles végétales et leurs bienfaits, et apprenez leurs usages en toute sécurité. Lors de cet atelier, vous fabriquerez un baume du tigre, un spray désinfectant et assainissant air ambiant, en respectant les règles d'hygiène et de conservation.

Repartez avec la recette, des conseils et vos fabrications !

- > Tarif : 17 € - visite commentée de l'église Saint-Pierre incluse.
- > Durée : visite guidée : 30min / atelier : 1h30.

 église Saint-Pierre  
29 rue des noyers - 42700 Firminy  
04 77 61 08 72  
Ateliers tout public  
Réservation obligatoire\* sur [sitelecorbusier.com](http://sitelecorbusier.com)

\* 10 personnes minimum par atelier. Annulation possible si le nombre de participants n'est pas atteint.

