

Ma Pause Déj' Zen

Bien-être & créativité intuitive

Ateliers hebdomadaires



Jeudi 12h45 – 13h45

Fermes Deschamps, 31 Rue d'Épernon, 78550 Houdan (Salle Cuq)

150€/échéance ou 450€/année

Essai gratuit 11/9



avec Anna Edlin

Un moment précieux pour souffler et vous reconnecter à vous-même, par la méditation, la création et la joie de vous exprimer. Chaque séance commence par un temps calme pour relâcher les tensions et retrouver votre équilibre intérieur, autour d'un thème qui résonne avec vous sur le moment. Puis, place à l'exploration créative intuitive : peinture, écriture ou traits spontanés, pour laisser émerger ce qui vous habite. Sans chercher à « bien faire », vous donnez couleurs et formes à votre monde intérieur, en laissant parler votre subconscient. Cette parenthèse vous permet de repartir plus léger·e et apaisé·e pour la suite de la semaine, tout en cultivant une énergie nouvelle, stimulant votre créativité et vous offrant un espace rien qu'à vous.

À chaque atelier naît une petite œuvre inspirante. Au fil des séances, vous constituez un véritable carnet personnel, reflet sensible de votre cheminement.

Et pour ceux qui le souhaitent : vous pourrez sélectionner vos coups de cœur parmi toutes vos créations pour leur offrir une seconde vie, imprimées sur le vêtement de votre choix — robe, chemise, peignoir, pyjama... (prévoir un coût supplémentaire de 30 à 60 €). Le parcours se termine dans la joie par un défilé festif, où chacun célèbre son expression personnelle avec fierté et légèreté.