



LES EXPLORATEURS DU SUBTIL

♦ *Activités conscience et bien-être* ♦

Charlotte Gubitta

07 70 30 38 50

contact@formationtherapie-mirande.fr

www.formationtherapie-mirande.fr

Une association dédiée à la connaissance de soi

Découvrir et développer ses ressources intérieures d'équilibre et de bien-être

Mieux se connaître pour mieux se vivre et s'accompagner au changement en douceur

Débutants et expérimentés

Cours de 1h

Méditation

Revenir au corps, se rendre disponible et écouter ce qui est là pour ne plus se sentir submergé.

Par le silence intérieur, la visualisation et le ressenti, initier un processus de travail personnel de mieux être.

Chant vibratoire

La voix comme outil de recherche, d'exploration et de résolution personnelle et relationnelle.

Utiliser sa voix, c'est (re)prendre son pouvoir d'affirmation et sa place, gagner en confiance et en légitimité.

Atelier papote et découverte

Des rdv mensuels pour découvrir d'autres outils et pratiques de gestion des émotions, de bien-être, de développement personnel et spirituel.

Programme de l'été - Adhésion : 20 € - Salle des CLARISSES 14 place des Halles, Mirande

Méditation	Chant vibratoire	Atelier Papote : Hypersensibilité
Mercredi 17/06 à 18h30	Mercredi 24/06 à 18h30	Mercredi 22/07 à 18h30
Vendredi 19/06 à 10h00	Vendredi 26/06 à 10h00	
Mercredi 08/07 à 18h30	Mercredi 10/07 à 10h00	

Programme Septembre 2026 à Juin 2027 : à venir

Adhésion annuelle (hors périodes vacances scolaires)

1 cours hebdomadaire : 100 € // 2 cours hebdomadaires : 175 €