

ESSENCE EN MOUVEMENT

TROIS JOURS POUR RALENTIR ET REVENIR À L'ESSENTIEL

Immersion **corps** &
conscience

27-29 novembre 2026
Hôtel Balance, Valais

www.domcolombo.com



ESSENCE EN MOUVEMENT

L'INTENTION

Et si tu t'offrais un **espace** pour déposer le **corps et le cœur** ?

Dans l'énergie douce de **la montagne**, une **immersion bienveillante** pour habiter pleinement ton corps et écouter **ses rythmes subtils**.

www.domcolombo.com



ESSENCE EN MOUVEMENT

LE CHEMIN

Le mouvement comme guide
— interne & externe —

Une **exploration** douce et profonde
où le corps **mène la voie**,
où la **conscience** s'affine,
où **l'essentiel émerge**.

www.domcolombo.com



ESSENCE EN MOUVEMENT

LES PRATIQUES

- **Pilates Fascia Flow**
- Yin Yoga **sur bulles**
- **Mouvement** somatique (BioIntegrityYoga)
- *Holistic* **Breathwork**
- **Méditation** & temps d'intégration

- Une approche respectueuse du
vivant en toi -

www.domcolombo.com



ESSENCE EN MOUVEMENT

L'ENERGIE

Travail **énergétique** inspiré
de la ***médecine traditionnelle chinoise***
Un espace pour **réguler, ressentir,**
et ***laisser circuler*** l'énergie
dans tout ton **être.**

www.domcolombo.com



ESSENCE EN MOUVEMENT

**RÉSERVE TA
PLACE ET
OFFRE-TOI CE
TEMPS POUR
TOI**

– Inscriptions ouvertes en message privé –

www.domcolombo.com