

NOTRE PROGRAMME :

A LA CONQUETE DU « SOI »

Les expériences sous forme d'ateliers présentées ici
Vont créer les changements nécessaires pour vous permettre de changer
radicalement votre façon de créer votre Vie.

Il est temps de dire ... « **Oui à la Vie !!** »

Oui au meilleur en Nous

Activités proposées par Sophie

La gymnastique énergétique : Une méthode simple et douce au sol ou en mouvements dans un milieu naturel. <https://www.youtube.com/watch?v=Uaxy3dWDIRI>
Mettre votre corps en mouvement d'une façon consciente avec certaines énergies de la nature peut améliorer des dysfonctionnements psychiques et retrouver votre poids de forme d'une manière naturelle.

La Détente Sensorielle entre AMIS. : Musique vibratoire. Une heure de profonde relaxation équivaut à une semaine de vacances
Quand le son devient matière, il a une action immédiate sur notre matière. Le son nous masse.
Le "touché" de la musique agit sur :
Nos énergies bloquées en libérant des émotions souvent anciennes.
Notre mental part en vacances. Adieu les pensées saboteuses
Libération instantanée du stress psychique et physique. Adieu les tensions physiques

L'Atelier Oui à la Vie : il est conçu pour réveiller certains de vos dons (magnétisme, clairvoyance et écriture intuitives) et autres talents non exploités
Vous allez apprendre à dire Oui à certaines énergies en vous et à l'extérieur de qui vous êtes
Visualisation de votre couleur énergétique personnelle
Respirations spécifiques différentes selon les jours et votre humeur du moment

Pause douceur aquatique : (Bercement dans l'eau) Nous sommes capables de fraternité
Un atelier où la douceur et la confiance entre nous s'installent.
https://www.youtube.com/watch?v=-ax52tF5M_o
L'expérience est unique, enveloppante, sécurisante et vibrante pour qui nous sommes à bien des niveaux conscients et inconscients.

Atelier "L'Amour est déclaré" :

Nous sommes beaucoup trop armés concernant notre approche amoureuse . Pourtant nous ne

partons pas au combat ! Nous n'avons nul besoin de protéger à ce point notre cœur puisque l'Amour est notre état naturel. Dans cet Atelier vous allez comprendre d'où viennent vos blocages amoureux. Vous êtes en couple ou célibataire cet atelier est là pour mettre en lumière votre saboteur personnel que vous avez invité inconsciemment dans votre cœur et votre tête depuis votre plus jeune âge. En une semaine vous vous débarrassez de la plupart de vos peurs et traumatismes amoureux. Vous allez devenir une antenne d'émotions positives qui enverra dorénavant les bons signaux afin d'attirer les personnes qui vous correspondent
<https://www.youtube.com/watch?v=5u865Bu-qCM>
<http://www.mademoiselle-bien-etre.fr/l-amour-declare-diagnostic-amoureux/>

Activités proposées par Laetitia

Atelier "Découvrir l'Hypnose " : Croire en vous-même est essentiel et très puissant pour obtenir la vie que vous voulez vraiment et que vous méritez. Qu'est-ce que l'hypnose ? L'hypnose est un état modifié de conscience (EMC). Lorsque vous êtes placés dans cet état, cela génère une hyper réceptivité de " la bonne information " Dans cet atelier vous allez apprendre des outils simples et accessibles à tous pour activer vos forces intérieures essentielles afin de surmonter les obstacles de votre vie quotidienne, savoir hypnotiser vos proches pour leurs apporter du bien-être.

Atelier de méditation active selon méthode Osho chaque jour : Ces méditations ont été créées par Osho spécifiquement pour l'homme moderne car elles libèrent du stress, nettoient les émotions calment le mental et défoulent notre corps. Excellentissime !!!!

Atelier Philosophie et trésor des toltèques : La récupération énergétique, par le yoga Toltèque Réflexion et message canalisé sur les accords toltèques inspiré de Don Ruiz.

Atelier Retrouver sa Voix Le son thérapeutique : Le "Guéri-Son"...

Cette méthode (celle de Franck Nabet) est une thérapie récente et brève qui associe aussi bien des éléments de travail psychologique sur la recherche du saboteur en nous que sono-somesthésique : perception du son par le corps, nous ferons des exercices d'écoute pour voir l'impact du son dans nos vies et sur notre saboteur.

Elle passe aussi par l'énergétique permettant ainsi un accompagnement complet de la personne sur tous les plans.

Les ondes sonores pénètrent votre corps, contribuant ainsi si les fréquences lui correspondent, à restaurer et à renforcer la santé organique de ce dernier.

1 : La voix, les mécanismes respiratoires, la phonation. La ré-harmonisation énergétique par le chant.

2 : Le chant dans la tradition hindouiste, chinoise, bouddhiste et essénienne.

3 : Déterminer notre « note » d'incarnation la comprendre et mieux se connaître.

Atelier nutrition santé : Parce que bien manger c'est aussi rajeunir et vivre longtemps en bonne santé !

Apprendre à s'alimenter de nos jours " intelligemment "

Avec toutes ces informations contradictoires nous ne savons plus à quel saint nous vouer !!

Laetitia est spécialiste en nutrition, elle fait partie des personnes qui ont mis au jour le concept de l'alimentation consciente et intelligente.

Elle nous dévoilera tous les secrets que nous devons savoir si nous voulons trouver le mode d'alimentation s'adaptant le mieux à chacun.

Avoir une alimentation consciente, c'est savoir ce que l'on mange, comment l'on mange, et quand l'on mange.

Apprendre à lire les étiquettes
Energisons nos aliments !!!

Ateliers chamanique : Méditation sur la sagesse amérindienne, chant et danse primitive au son du tambour, rencontre avec l'animal totem de chacun sous relaxation profonde.

Danse ta Vie tous les soirs : Cet atelier est là pour célébrer le plaisir d'être ensemble
Sur une boucle de musiques bien choisies aux rythmes très variés, on laisse aller le mouvement qui émerge pour exprimer son ici-et-maintenant, tout simplement.
La joie pour soi, au milieu des autres est contaminant et fait un bien fou.
A découvrir « sans modération ».

**Nous allons nous adapter au groupe et à chacune des situations
Ce programme pourra être modifié selon nos envies du moment afin de
profiter tous ensemble du moment présent**

OUI a l a VIE !!!

