

ATELIER DU LACHER-PRISE

6 personnes maximum

1^{er} jour :

Centrage de soi-même. Est ce que je suis bien ?

- Dans ma peau ?
- Dans mon couple ?
- Dans ma vie ?
- Dans mon boulot ?
- Avec mes amis ?
- Dans mon cœur ?

Méditation guidée + non guidée

- Méditation musicale
- Méditation guidée
- Méditation non guidée
- Respiration ventrale

Qui suis-je ?

Qu'est ce que je viens faire sur cette terre ?

2^{ème} jour :

Réveil de printemps

Petits mouvements pour bien commencer la journée

Méditation

Je vais vous laisser par votre bonne volonté faire une à deux méditations

L'égo

Ce qu'il est censé faire
Ce qu'il nous fais faire

Le moment présent

Je parle du moment présent et du futur
Je parle du cœur et de sa puissance

Venir avec une tenue très confortable et prévoir à boire !

De 9h00 à 17h00 avec pause déjeuner à Annecy

Prix pour les deux jours : 149 € - Inscription à l'adresse suivante : au.coeur.de.l.energie74@gmail.com

Veuillez envoyer un chèque d'arrhes de 50 euros pour la réservation à l'adresse suivante :

M. Jean Baptiste Chotard - 29 avenue du Bouchet- 74130 Bonneville

