



LES TOUCHES DU BIEN-ETRE

Prenez votre vie en mains !

PENSEE CREATRICE



Pensée créatrice, visualisation positive

La pensée créatrice, c'est le pouvoir de la pensée sur l'orientation de notre vie.

Objectifs de l'atelier :

- ✕ avoir une meilleure santé physique et mentale
- ✕ développer notre personnalité (suivant les théories de Jung)
- ✕ retrouver notre authenticité, notre autonomie
- ✕ améliorer notre intuition

La **sophrologie** est un art de vivre au quotidien, pour réveiller ses énergies endormies.

C'est une relaxation dynamique qui permet une transformation positive de l'existence en utilisant les ressources personnelles : corps, respiration, visualisations, voix, intuition, etc.

Un atelier se compose :

- ✕ d'exercices de **sophrologie** pour prendre conscience du corps, gérer ses émotions, trouver ses valeurs profondes
- ✕ de pratiques d'**auto-guérison** et de renforcement de l'énergie vitale
- ✕ de **visualisations** pour attirer des événements favorables, augmenter nos qualités,
- ✕ de **méditations** pour se relier à soi et à l'univers

Chaque atelier est indépendant des autres, le thème est le même mais les exercices sont différents.

horaires :
de 14h30 à 19h

dates : voir planning

tarif :
48 €
par personne et par atelier
(collation comprise)



Qui suis-je ?

Educatrice de formation
Professeur de yoga
Sophrologue
Somatothérapeute
Energéticienne

Je pratique la méditation
de pleine conscience.

*Ma recherche : affiner
notre conscience.*