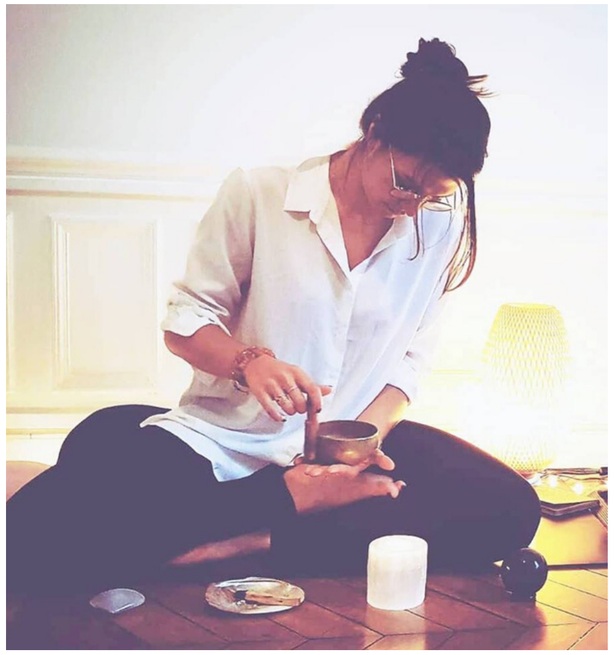

Cycle intensif Méditation et Voyages sonores

I ATELIER PAR SEMAINE
PENDANT 2 MOIS
À LA RENCONTRE DE
VOTRE LUMÈRE INTÉRIEURE

NIVEAU 1
Soi, l'Autre et le Monde
Mars et Avril - Paris 17e

Cycle Niveau 1
Soi, l'Autre et le Monde

1 SOIR PAR SEMAINE PENDANT 2 MOIS

UN GROUPE DE 6 PARTICIPANTS

LES DATES DES ATELIERS SONT CALÉES TOUS ENSEMBLE

LE GROUPE RESTE EN CONTACT PAR WHATSAPP POUR ÉVOLUER ENSEMBLE

8 ATELIERS
+
PETITES PRATIQUES À LA MAISON
+
AUDIO DE CERTAINES SÉANCES
+
GROUPE DE DISCUSSION AVEC LES AUTRES PARTICIPANTS ET LES THÉRAPEUTES
=
1 VOYAGE EXTRAORDINAIRE À LA RENCONTRE DE VOTRE LUMIÈRE INTÉRIEURE

8 ateliers pour :

INTÉGRER LA MAGIE TRANSFORMATRICE DE LA MÉDITATION DANS VOTRE QUOTIDIEN

DÉCOUVRIR SES DIFFÉRENTES FORMES POSSIBLES
ET DEVENIR AUTONOME EN FONCTION DE VOS BESOINS

S'ÉVEILLER À LA CONNAISSANCE DE SOI

MIEUX APPRÉHENDER ET GÉRER LE STRESS

COMPRENDRE ET FAIRE DE SES ÉMOTIONS DES ALLIÉES

VOUS (RE)CONNECTER À VOTRE CHEMIN PERSONNEL

VIVRE D'AUTHENTIQUES MOMENTS DE PARTAGE

PROFITER DE 8 BAINS SONORES
POUR ACCOMPAGNER VOTRE MÉTAMORPHOSE

« Votre vision devient claire lorsque vous pouvez regarder dans votre cœur.
Celui qui regarde à l'extérieur de soi ne fait que rêver, celui qui regarde en soi s'éveille. »
Carl Gustav Jung

DUGREENETDULOVE.COM

Liste non exhaustive des bienfaits :

- Accompagnement du : stress, troubles du comportement alimentaires, addictions, soucis digestifs, aléas de la libido, hypersensibilité, douleurs chroniques, troubles psycho-somatiques,…
- Augmentation de : capacité de concentration, de l'attention, dextérité, flexibilité mentale, mémoire, matière grise,…
- (Re)connexion avec vos capacités intuitives, vos aspirations profondes, vos souvenirs, vos besoins,…
- Lâcher prise, libérations émotionnelles, confiance en soi, capacité à prendre des décisions pour soi et à mettre en œuvre ce qui en découle,…
- Amélioration du schéma corporel et Self Love
- Harmonisation énergétique, fluidification de la circulation de vos énergies,…
- Meilleure appréhension de vos relations : personnelles, amicales, professionnelles, amoureuses,…

Je pense que je pourrai continuer très longtemps comme ça… La liste des bénéfices est longue,… La Magie transformatrice de la Pleine conscience, des pratiques que nous vous proposerons, de la dynamique et des échanges du groupe, mais aussi des soins sonores que vous recevrez lors des ateliers, est indescriptible. Elle s'adapte à chacun. Elle vient révéler chez chacun ce qui doit être mis en lumière. L'intelligence de notre corps et de la vie fait aussi que tout ce qui sera reçu et vécu ira faire son œuvre au parfait endroit en vous, au parfait rythme.

Chaque cours comprend :

- UNE PARTIE THÉORIQUE

- DE LA PRATIQUE CORPORELLE TRÈS DOUCE :
RESPIRATIONS, AUTO-MASSAGES, PETITS MOUVEMENTS, YIN YOGA…

- UN OU PLUSIEURS EXERCICES
DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- UNE OU PLUSIEURS MÉDITATIONS GUIDÉES

- DES PARTAGES

- UNE RELAXATION SONORE AVEC
DES INSTRUMENTS THÉRAPEUTIQUES

- LA REMISE DES ENREGISTREMENTS DES MÉDITATIONS POUR PRATIQUER
À LA MAISON ET DES CONSEILS POUR LA SEMAINE

DUGREENETDULOVE.COM

Les intervenantes

Camille est psychopraticienne diplômée et exerce en cabinet à Paris.
Elle a travaillé en accueil de jour Emmaüs auprès des familles en détresse sociale. Elle se spécialise également dans l'accompagnement des troubles psychosomatiques chroniques à travers la **méditation et la relaxation.**

Thérapeute holistique, Clélia parcourt le Monde en quête d'exploration et de transmission de connaissances ancestrales et plus récentes qui **connectent le corps, l'esprit et l'Univers,** Lors de ses voyages, en parallèles d'études de **Naturopathie,** elle s'est notamment formée en **Yoga, Yoga thérapie du son et mantra thérapie, Relation d'aide, Accompagnement de la fin de vie et des soins palliatifs, Massage, Toucher psycho-corporel et énergétique, capacités intuitives et spiritualité,…**

Informations pratiques

Durée : un cours de 2 heures par semaine en mars et avril
Les cours auront lieu un soir de semaine, nous choisirons tous ensemble
avec nos agendas, les jours et horaires qui conviennent à tous.

Les groupes sont constitués de 6 personnes.

Lieu : 75017 PARIS – Métro Porte de Champerret

Tapis de Yoga et coussins fournis - penser à ramener un petit plaid si besoin.

Tarif : 340€ payable en plusieurs fois
Les participants bénéficieront également de 20% sur l'ensemble
de mes consultations si vous souhaitez me voir en plus des cours.
Nous sommes très souples, et souhaitons que l'aspect financier ne représente pas
un frein à votre désir d'avancer sur votre chemin personnel.
N'hésitez pas à prendre contact avec moi, nous trouvons toujours des solutions.

Réservation : chèque d'acompte de 80€ non encaissé

Informations complémentaires et réservations :
06 71 28 50 07 ou dugreenetdulove@gmail.com

DUGREENETDULOVE.COM