

« DE LA TENSION VERS LA SÉRÉNITÉ »

ATELIERS PRATIQUES

PROGRAMME

LE SHIATSU

« S'il n'ajoute pas des années à la vie, il ajoute de la vie aux années. »

Le shiatsu est une technique traditionnelle japonaise qui utilise le toucher pour faire circuler, harmoniser, équilibrer ou débloquer l'énergie dans le corps. La libre circulation des énergies bloquées permet alors de rétablir l'harmonie corps/esprit et de stimuler les capacités d'auto-guérison propres du corps.



LES FLEURS DE BACH

Les Fleurs de Bach constituent une méthode simple et naturelle à partir de fleurs sauvages permettant l'harmonisation des états émotionnels. Cette méthode favorise également l'épanouissement de notre personnalité et nous conduit vers un mieux-être.



« La guérison doit venir de l'intérieur de chacun de nous. Edward Bach »

L'alliance de ces deux outils : une méthode simple, efficace et naturelle à la portée de tous pour cheminer vers la sérénité.

NOTRE OBJECTIF

POUR NOUS

- Etre à votre écoute
- Vous transmettre nos connaissances et nos expériences
- Vous donner envie de prendre soin de vous
- Vous soutenir et vous accompagner dans votre démarche
- Vous apporter des conseils simples, efficaces et faciles à mettre en œuvre au quotidien
- Vous faire partager notre joie de vivre et notre philosophie de vie

POUR VOUS

- S'extraire du quotidien, prendre du recul et du temps pour vous
- Se mettre en route et s'autoriser à changer
- Aller vers plus de vitalité et d'équilibre
- Cheminer vers la connaissance de soi et l'acceptation de soi
- Mettre de nouvelles habitudes et de nouveaux rituels en place
- Développer l'estime de soi et gagner en calme intérieur et qualité de vie

NOTRE PROGRAMME POUR VOUS

➔ 4 ATELIERS = 4 ETAPES VERS LA SÉRÉNITÉ

➔ VOTRE CHEMINEMENT ACCOMPAGNÉ TOUT AU LONG DE L'ANNÉE

Atelier n°1: **15 Mars 2019**
ACCROITRE SA VITALITE

Atelier n°2: **24 Mai 2019**
TENSIONS PHYSIQUES
Origine, traitement, prévention

Atelier n°3: **4 Octobre 2019**
TENSIONS PSYCHIQUES
Déclencheur, transformation, prévention

Atelier n°4: **6 Décembre 2019**
LE CHEMIN VERS PLUS DE SPIRITUALITE