



Atelier Méta-Morphose : maîtrise des énergies vitales



Mme CORREVON Elisabeth

INFORMATIONS



BASSIN-POTASSIQUE Créa

(Salle audio)



Début le jeudi 10 octobre 2019



DURÉE : 06:00

Prix : **56.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

Prévoir du scotch, papier et crayon, une photo de soi et quelques post-it

Roues énergétiques CHAKRACOLOR prédécoupées (ces dernières seront adressées par courriel à la veille de l'animation).

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4BP375

DESCRIPTION

Mme CORREVON est énergitiennne, thérapeut holistique et formatrice.

Les différents modes de rééquilibrage de nos énergies vitales et de nos corps subtils vont être décomposés en plusieurs sections.

Le matin:

Pour commencer, nous procédons à une explication globale des énergies vitales, puis au jeu des chakras. Une méditation guidée est effectuée, liée à des exercices respiratoires. Nous abordons des pratiques neuropsychologiques pour aider notre mental à y voir plus clair. Nous procédons à des jeux d'éveil à cerveau total. Nous verrons quelles sont les différentes façons de recharger nos chakras, puis un partage des ressentis sera alors effectué.

L'après-midi :

Nous poursuivons avec une explication plus en détail du rôle de nos chakras (à l'aide des petits disques découpés) et de nos corps subtils. Puis nous allons pratiquer des exercices qui vont nous amener à ressentir et corriger nos énergies vitales à l'aide de nos mains. Nous allons procéder par étapes à leur rééquilibrage complet.

Différents exercices nous permettrons de finaliser le processus dans sa globalité en mettant l'accent sur les méthodes de purification et

nettoyage, indispensables à notre bien-être.

Des jeux de ressenti et expression libre viendront clore la formation. Puis nous procéderons à un partage collectif du ressenti.



Atelier Méta-Morphose : maîtrise des énergies vitales



Mme CORREVON Elisabeth

OBJECTIFS

Apprendre à se rééquilibrer énergétiquement en toute autonomie. Ce rééquilibrage si effectué quotidiennement, va permettre un meilleur équilibre psychique et corporel, ainsi qu'une meilleure compréhension des messages délivrés par la matière et par l'esprit (corps et âme).

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	10-10-2019	10:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE