



INFORMATIONS



LUTTERBACH Lieu de RDV - Fôret parcours VITA

du Nonnenbruch



Début le samedi 28 septembre 2019



DURÉE : 05:00

Prix : **50.00 €**

PROFILS :

PRE REQUIS :

- Facilité à visualiser les formes et les couleurs

Matériel à prévoir:

- Roues énergétiques Chakracolor prédécoupées (cette dernière vous arrivera par courriel quelques jours avant l'atelier)

- Ruban adhésif

- 1 tenue de saison adaptée à la forêt ainsi qu'un plaid et une casquette

- Un repas tiré du sac et de l'eau

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4LU374

DESCRIPTION

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

Déroulement de l'atelier et de son cadre :

Début du parcours, marche de libération des tensions et ressenti de l'environnement. Une longue pause va être réalisée afin de faire le choix d'un arbre (ou de plusieurs, chacun le sien) pour commencer les exercices de préparation au rééquilibrage énergétique. Nous procédons à la première partie du jeu des roues énergétiques chakracolor.

Nous allons passer en revue nos chakras afin de comprendre leurs rôles. Puis nous allons procéder à différents exercices pour nous rééquilibrer en nous servant des énergies de la nature, de l'imagerie mentale (couleurs) et de notre ressenti.

Je m'ancre, communie avec mon arbre et ma force intérieure. Une méditation guidée va être réalisée pour aboutir à un alignement des énergies subtiles. Nous procédons à un jeu expressif en nous aidant des roues énergétiques prédécoupées.

Nous allons poursuivre en comprenant ce que sont nos corps subtils et en réalisant des exercices afin d'apprendre à les recentrer. Nous poursuivrons avec le jeu du parallélisme, puis nous ferons un petit détour du côté de la neuropsychologie et de ce qu'elle nous invite à pratiquer au quotidien. Enfin, le retour se fera en pleine conscience et en harmonie avec la nature et nos énergies positives, puis un

retour de ventre ressenti se fera en partage.

Lieu : Forêt parcours VITA du Nonnenbruch à Lutterbach



OBJECTIFS

Apprendre à se rééquilibrer énergétiquement, en allant à l'essentiel, en toute autonomie et en harmonie avec la nature.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	28-09-2019	10:00	05:00	