



## INFORMATIONS



MULHOUSE UP19

(Salle 22)



Début le samedi 09 novembre 2019



DURÉE : 06:00

Prix : **60.00 €**

### PROFILS :

### PRE REQUIS :

- Être à l'aise avec l'imagerie mentale (facilités à imaginer des formes, couleurs, paysages,...)
- Roues énergétiques Chakracolor prédécoupées (ces dernières vous seront adressées par courriel peu de temps avant la formation)
- Ruban adhésif

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4MU462

## 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 abordons les principes de la visualisation qui va nous servir lors de la seconde partie de la formation. Un partage des ressentis est alors mis en place.

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 par imagerie mentale nos énergies vitales. Nous allons procéder par étapes à leur rééquilibrage complet.

Puis nous allons réaliser différents exercices qui vont nous permettre 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.



## 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
Samedi	09-11-2019	10:00	06:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE