



INFORMATIONS



ENSISHEIM Maison des Sociétés (Associations)



Début le lundi 30 septembre 2019



DURÉE : 02:00

PROFILS : Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

PRE REQUIS :

Pas de pré-requis particulier si ce n'est une assiduité aux différentes séances (au nombre de 9)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4EN370

Prix : 162.00 €

DESCRIPTION

Séance 1:

Approche des différentes techniques et découverte de la « notion de chakra »

Séance 2:

Chakra racine (C1) : Ancrage & Sécurité

Séance 3:

Chakra sacré (C2) : Créativité & Joie

Séance 4:

Plexus (C3) : Accomplissement & Confiance en soi

Séance 5 :

Chakra cardiaque (C4) : Bienveillance & Estime de soi

Séance 6 :

Chakra laryngé (C5) : Expression & Authenticité

Séance 7 :

3ième œil (C6) : Vision claire & Imagination

Séance 8 :

Chakra coronal (C7) : Reliance

Séance 9 :

Approfondissement et « révision » des différentes techniques

Les enregistrements des séances de relaxation seront transmis à l'issue des séances.



OBJECTIFS

Apprendre à harmoniser ses centres de force (chakras):

- Comprendre et aller à la rencontre de ses chakras
- Apprécier l'ouverture ou la fermeture de ses propres centres de force
- Découvrir et pratiquer une mallette d'outils d'harmonisation des chakras, issus de techniques de Sophrologie et d'Energétique
- Identifier la ou les techniques d'harmonisation qui « vous parlent le plus »... les techniques pour lesquelles vous êtes le plus « réceptif »

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	30-09-2019	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	14-10-2019	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	18-11-2019	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	09-12-2019	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	13-01-2020	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	10-02-2020	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	09-03-2020	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	06-04-2020	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM
Lundi	11-05-2020	13:45	02:00	Maison des Sociétés (Associations), rue de Pullversheim - 68190 ENSISHEIM