



# La sophrologie-relaxation-énergétique pour harmoniser ses chakras

 Mme MACNAR Angélique

## INFORMATIONS

 **THANN** Cercle Saint-Thiébaud  
(Salle Scout)

 **Début** le vendredi 15 décembre 2023

 **DURÉE** : 02:00

**Prix** : **135.00 €**

**PROFILS** : Thérapeute Holistique

### PRE REQUIS :

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà pratiqué la sophrologie ou des techniques énergétiques (même si c'est un plus) car nous prendrons le temps d'installer les bases nécessaires pour que chacun, chacune puisse suivre le programme facilement et aisément.

### MATERIEL :

Venir de préférence en tenue souple. Prévoir un plaid pour la relaxation selon la saison...

**CODE ACTIVITÉ** : 8TH0832

## DESCRIPTION

Apprendre le symbolisme de chaque chakra (centre de force ou centre énergétique).

Découvrir un panel d'outils favorisant l'harmonisation de ses chakras: sophrologie, relaxation énergétique, huiles essentielles, auto-massages, "danse des méridiens", "routine énergétique", vibrations sonores...

Au fil des séances, vous deviendrez autonome dans l'harmonisation de vos centres énergétiques en puisant dans votre mallette à outils (outils cités ci-dessus) en fonction des types d'émotions & sentiments ressentis, des somatisations corporelles identifiées (cela ne se substitue pas à un avis médical), des problématiques récurrentes relationnelles vécues dans votre quotidien...

En vous familiarisant avec le symbolisme de vos centres de force vous devenez acteur, actrice dans l'amélioration de votre bien-être physique, émotionnel, cognitif, voire spirituel (répercussion holistique).

Nous traiterons un centre de force par séance. Nous démarrerons le cycle avec le chakra n°1 jusqu'au chakra n°7 (les 7 chakras principaux).



# La sophrologie-relaxation-énergétique pour harmoniser ses chakras



Mme MACNAR Angélique

## OBJECTIFS

Reprendre son pouvoir en harmonisant ses centres de force (chakras) en utilisant différents outils de développement personnel pour prendre soin de son corps, pacifier ses émotions, diminuer son agitation mentale et s'ouvrir à sa spiritualité.

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Vendredi	15-12-2023	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	19-01-2024	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	16-02-2024	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	15-03-2024	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	19-04-2024	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	17-05-2024	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN
Vendredi	14-06-2024	09:30	02:00	Cercle Saint-Thiébaud, 22 Rue Kléber - 68800 THANN