

Ateliers thématiques 2024-2025

Méditation - Bain sonore - Yoga et Human Design

Du surmenage à l'accomplissement de soi



Ces ateliers sont construits selon un fil conducteur et allient quelques postures de yoga doux, de la méditation, du human design et se terminent par une relaxation sonore.

Chaque atelier vient expliquer et harmoniser vos centres énergétiques et met en lumière une facette de votre personnalité, vous permettant de comprendre vos schémas de fonctionnement individuel et en interaction avec les autres et de mieux savoir qui vous êtes vraiment.

Gaëlle : 06.86.72.16.37



1er trimestre - Gestion du stress et des peurs :

17 sept : Introduction aux outils

08 oct : Se défaire de la pression de faire

12 nov : Apprivoiser ses peurs

10 dec : Libérer son mental

2eme trimestre - Trouver son identité

07 janv : Suivre sa boussole intérieure

11 Fev : Confiance et estime de soi

11 mars : S'affirmer

3eme trimestre - Créativité et accomplissement de soi

08 avril : Lâcher le mental

13 mai : Accueillir ses émotions

10 juin : Laisser s'exprimer sa créativité

Tarifs /atelier

A la carte : 40€

Au trimestre : 36€

A l'année : 33€