



La magie de l'instant présent

J'ai pu constaté, au fil des années, que beaucoup de gens sont perdus, fatigués, stressés, dans cette société qui nous a déconnectés des cycles de la vie, de nous-mêmes. Notre rythme de vie « Métro – boulot – dodo » ne nous laisse plus le temps de se poser – de se reposer – Plus de temps pour nous, pour les autres.

Alors notre fatigue s'accumule, notre stress grandit – nos blessures et autres traumatismes se rappellent à nous, installant nos peurs, nos doutes, le manque de confiance en soi. Le regard de l'autre devient primordial et c'est souvent notre seul repère ...Alors, pour faire bonne figure, pour paraître fort, conciliant, épanoui, capable de...) - consciemment ou inconsciemment – on endosse des masques pour « paraître celle qu'on voudrait être » - pour masquer nos peurs - nos faiblesses / notre sensibilité / notre fragilité.

Jusqu'au jour où un événement nous « bouscule » : on prend alors conscience de notre vie et tel un miroir, nous apercevons l'image d'une personne qui n'est pas nous ! Et on se rend compte que nos désirs, nos valeurs, nos pensées ne sont plus respectés / alignés avec qui nous sommes vraiment !

Notre vitalité baisse créant des « nœuds énergétiques » dans le corps, des dysfonctionnements, des pathologies et malheureusement, souvent, des maladies. Nous découvrons alors le langage du corps (hé oui, notre corps nous parle).



L'art de la guérison holistique, c'est de prendre soin de l'humain dans sa globalité : c'est à dire prendre soin de son corps physique – de ses émotions - de son mental - et de son âme - en utilisant le dév perso, la naturopathie, la spiritualité, le vivant, - pour aller beaucoup mieux, pour retrouver un bel équilibre holistique, une belle vitalité, pour voir la vie différemment.

**ET C'EST CE QUE JE VOUS PROPOSE A TRAVERS MON PARCOURS D'INITIATION A LA GUERISON HOLISTIQUE
OFFREZ-VOUS CETTE EXPERIENCE, CETTE PARENTHÈSE (in) ATTENDUE de 8 SESSIONS !!**



La magie de l'instant présent

La santé holistique comprend donc 3 axes indissociables pour moi :
1^{er} niveau : physique avec le corps – 2^e niveau : émotionnel avec le cœur et 3^e niveau : le mental.

Notre corps est une parfaite machine « réglée » pour toujours maintenir au mieux, notre équilibre holistique – appelé homéostasie en naturopathie.
Mais notre environnement géographique, prof, relationnel, familial, notre model sociétal – notre ADN, nos gènes – et notre comportement de vie (habitudes et coutumes) viennent bousculer et modifier cet équilibre de vie.

Ce qui va générer de l'inconfort physique et/ou émotionnel et des douleurs – donc des déséquilibres, qui sont donc des messages du corps nous signifiant / nous alertant sur lesdits dysfonctionnements, avant que cela ne s'aggrave et se transforme en pathologies, en maladies – LE MAL A DIT (quoi ?)

C'est notre mental qui génère nos pensées et nos émotions (négatives). Et, on le sait maintenant, le stress, les peurs, émotions & autres sentiments finissent par agir sur notre corps physique. De ce fait, nous devons agir sur tous les plans, puisque tous nos systèmes physiologiques, toutes nos cellules, sont en interaction.

**LA GUERISON HOLISTIQUE va venir travailler sur tous les plans, traitant le déséquilibre sur les 3 axes en même temps :
c'est-à-dire rechercher l'origine de la cause du dérèglement.**

Cette approche holistique permet à un individu de comprendre comment il fonctionne, qui il est vraiment, comment sont générées ses émotions, peurs, stress, comment calmer son mental. Rechercher les déséquilibres - pour rétablir cette harmonie du corps physique, émotionnel, mental et spirituel.

Mes OUTILS : la nature & le vivant // Les 5 éléments (terre- eau- air- feu- ether). // la naturopathie (connaissance du corps humain et hygiène de vie). // Le développement personnel (connaissance du corps humain et de soi). // La spiritualité (la loi l'attraction, la pensée positive, trouver un sens à la vie).



La magie de
l'instant présent

Accompagnement à l'éveil holistique
et transformation de soi

Mon programme d'initiation
à la guérison holistique,
8 sessions de 2h à 4h



GUERISON

SE

TRANSFORMER

ACCEPTER
et
PARDONNER



COMPRENDRE
SON CORPS &
SES EMOTIONS



INTROSPECTION
BILAN



SE POSER
(vraiment) =
SE REPOSER
RALENTIR



PRENDRE
DU TEMPS
POUR SOI



MON PARCOURS de GUERISON HOLISTIQUE



La magie de l'instant présent



Initiation à la guérison holistique

Format : 8 sessions / ateliers de 2h-4h par jour (en présentiel ou visio).

Présentiel : pour ceux qui le souhaitent

Visio : pour ceux qui ne peuvent pas se déplacer ou ceux qui préfèrent vivre cette expérience tranquillement chez eux.

Objectif : s'offrir une expérience intense pour soi, pour s'initier à la guérison holistique, pour retrouver rapidement une belle vitalité & un bel équilibre de vie et pour engager une transformation en profondeur de l'intérieur. **Une parenthèse (in) attendue !**

Structure des ateliers : 8 sessions de 2h à 4h à répartir à votre convenance, pour intégrer et profiter au mieux des outils, conseils, exercices & activités proposés. Chaque session comportera un temps d'explications, d'activités, d'exercices, d'échanges / débriff, de conseils ; et chaque session abordera une thématique différente en lien avec la guérison holistique : les émotions, la reconnexion à soi, l'hygiène de vie, se connaître, comprendre notre corps, notre mission de vie, la spiritualité.

Seront utilisés des outils comme l'ikigaï, l'EFT, des méditations guidées, la roue médecine, l'arbre émotionnel, les oracles,....

Je vous accompagne et vous guide pas à pas - en restant bien évidemment disponible pour vous apporter réconfort, conseils et écoute, tout au long de ce parcours de guérison et de transformation.

Prix : Présentiel : 235€ - à mon domicile ou chez vous (- 20 km)

Prix : Visio : 195€ - Tarif plus bas car flexibilité pour moi et moindre coût en termes d'infrastructure & petit goûters....

Ces tarifs s'entendent pour le parcours complet de 8 sessions, incluant l'aspect pratique (ateliers, ex, activités, fournitures diverses), l'accompagnement et le suivi personnalisé ainsi que des plages d'échanges (mail, tél, pour débriff & questions).

OFFREZ-VOUS CETTE PARENTHÈSE (IN) ATTENDUE
et INITIEZ-VOUS A LA GUERISON HOLISTIQUE