

A woman with short dark hair, wearing a bright pink t-shirt and light-colored shorts, sits cross-legged in the center of the frame. She has a calm, focused expression. The room around her is dimly lit, with several people lying on mats on the floor, their heads resting on the floor, suggesting a meditation or yoga class. The background is a vibrant, abstract, and colorful pattern of swirling lines and shapes in shades of blue, purple, orange, and yellow, resembling a digital or ethereal landscape. The overall atmosphere is serene and transformative.

**Dans un monde où le mental est toujours en effervescence,
je te propose un voyage intérieur pour
alléger tes pensées, calmer tes angoisses et libérer ton esprit.**



"Dans cet espace, tu trouveras des pratiques

- pour calmer les pensées incessantes,
- réduire le stress mental,
- cultiver un état de relaxation.

**MÉDITATIONS, HYPNOSES, RESPIRATIONS PROFONDES,
CERCLE ÉNERGÉTIQUE & RITUELS, LACHER PRISE –
C'est essentiel pour retrouver une paix profonde**

Descriptif
des ateliers



**JE TE PROPOSE DES ATELIERS COMPLETS
pour calmer & apaiser ton mental.**



**Boisson chaude ou froide
et encas à disposition.**



Chaque ATELIER se décompose ainsi :

Un rituel ou une pratique vibratoire (bols, carillons, chant,...)

Cercle bienvenue – Présentation de la séance et de la thématique.

Lecture ou écoute d'un conte, d'une méditation, d'une histoire, en lien avec les traditions et sagesse ancestrales, sur les éléments, les saisons, ou tout autre thématique ; permettant de voyager à l'intérieur de soi, pour calmer l'agitation intérieure
L'objectif de cette méditation / conte est la relaxation, la guérison intérieure, la connexion spirituelle...

Partage et échange sur les ressentis.

Activité corporelle (mouvements simples, étirements, respirations, auto-massage).

Rituel simple ou pratique vibratoire (rituel de libération (journaling ou lettre aux ancêtres ou accueillir les saisons, ... // bols, chants, yoga des voyelles, mantras, carillons, pour pratique vibratoire).

Clôture par un temps de silence ou d'échange.



Coût des ateliers : 40 €