



**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.**

**MÉDITATIONS, HYPNOSES, RESPIRATIONS PROFONDES,  
CERCLE ÉNERGÉTIQUE & RITUELS, LACHER PRISE –**



### Accompagnement « Apaiser son mental »

**PDF en  
savoir plus**

1 séance REIKI 1h15 + 1 méditation audio personnalisé + conseils	45 €
OU méditation guidée personnalisée seule :	30 €

## Accompagnement « Apaiser son mental »

Un accompagnement pour alléger le trop-penser, créer de l'espace intérieur et de la clarté ; et dans un monde où le mental est toujours en effervescence, il est nécessaire de faire des pauses et de ralentir, de prendre ce temps de récupération !

Mon accompagnement est justement de vous guider pour relâcher le mental, alléger ses pensées, diminuer stress, et vous reconnecter à votre énergie vitale.

### Les outils permettant d'apaiser le mental

(méditation guidée personnalisée, yoga des voyelles, chant-son, voyage sonore, respirations, méditation-relaxation, rituels, ASMR,...) sont puissants – d'autant plus s'ils sont combinés au REIKI.

L'atelier pratique (selon outil utilisé) se fera en présentiel – en visio ou vidéo enregistrée, ou avec support fourni ; et toujours avec un échange synthèse.

- **Reiki** – Le Reiki, méthode de soins énergétiques douce et bienveillante, vous enveloppe d'un calme immédiat et vous apaise. L'énergie canalisée par le praticien durant la séance vient harmoniser vos différents centres énergétiques et libérer ce qui doit l'être.

### Offrez-vous cette bulle de sérénité

Calmez votre mental, relâchez le stress et reconnectez-vous à votre énergie vitale.

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



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



## Chaque ATELIER se décompose ainsi :

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

**Médiation, conte, relaxation, ....** 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 ce temps de pause est la relaxation bien sûr mais pas que, en partageant nos ressentis, **ça fait émerger des émotions-sentiments** souvent enfouis et le fait d'en prendre conscience ça favorise la guérison intérieure et la reconnexion à soi.

**Activité corporelle / exercice pratique** ou **Rituel** ou **pratique vibratoire** (mouvements simples, étirements, respirations, yoga des voyelles, auto-massage, rituel de libération : journaling ou lettre aux ancêtres, accueillir les saisons).

**Clôture** par un temps de silence ou d'échange.



**Coût Atelier Accompagnement : 45 €**  
**Méditation personnalisée + conseils : 30 €**