



ATELIER



INITIATION AU SYSTÈME DES CHAKRAS



THIONVILLE

Les samedis:

23-Oct-21 | 30-Oct-21 | 06-Nov-21 | 20-Nov-21

de 11h00 à 12h30

Envoyez-moi un message privé pour plus détails et inscriptions!



Cette série d'ateliers s'adresse à toutes celles et ceux qui se demandent ce que sont les Chakras et sont curieux de comprendre comment ils fonctionnent.

Aucune expérience de méditation n'est requise, ouvert à toutes et tous voulant apprendre les bases en toute simplicité.

Une séance de 'rattrapage' est possible si un des ateliers est manqué.



PROGRAMME



- 23-Oct-21: Présentation du Système des Chakras et du 1^{er} Chakra
- 30-Oct-21: Présentation des 2^e et 3^e Chakras
- 06-Nov-21: Présentation des 4^e et 5^e Chakras
- 20-Nov-21: Présentation des 6^e et 7^e Chakras

Horaire: 11h00 – 12h30

Explication de chaque chakra, exercices pour chaque chakra (Méditation, Mantra, Mudra) et soin Reiki de groupe.



Comprendre le système des Chakras aide à comprendre les petits maux de tous les jours, permet de mieux gérer ses émotions, le stress, le sommeil...

Les courtes méditations et exercices couverts durant les ateliers sont simples et faciles à pratiquer pour un bien-être physique, mental et émotionnel.

Rejoignez-moi pour un moment de détente, un moment pour vous.



ATELIERS ET ÉVÈNEMENTS À VENIR:

- Initiation au Système de Chakras, nouvelles dates
- Initiation à la Méditation
- Connecter avec Soi
- Contactez-moi si vous avez des questions ou suggestion de thèmes