

APPRENDRE À S'AUTO-GUÉRIR !

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL SUR 10 SOIRÉES



Cette formation a pour but de vous apporter des outils quand vous êtes dans une période de doutes, de choix ou de mal-être.

Aux travers différentes techniques, vous apprendrez à identifier la source de vos blocages, prendrez conscience de la situation dans son ensemble et travaillerez vos pensées limitatives. Vous ressentirez vos vrais besoins et utiliserez différents stratagèmes afin de retrouver votre équilibre.

Ce cours est réparti sur 5 modules de 2 soirées chacun. Vous avez la possibilité de suivre la totalité de ces modules ou simplement celui qui vous intéresse (sous réserve de place).

1er Module : La méditation

- Utiliser la respiration pour se libérer des tensions.
- Calmer l'esprit, faire le vide en soi l'instant présent.
- Faire circuler l'énergie, identifier les blocages actuels.

2ème Modules : Le corps

- Apprendre à s'aimer et à se sentir davantage rempli.
- Ressentir avec le corps, utiliser les 5 sens.
- Description des maux ; le langage du corps.

3ème Module : Le mental

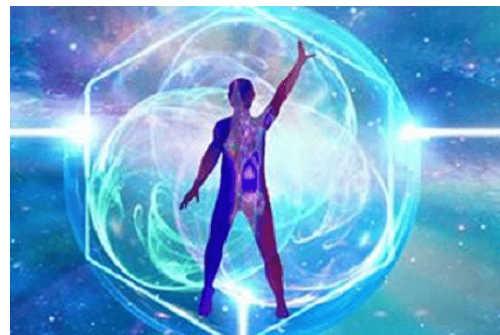
- Identifier et interrompre les schémas destructeurs.
- Travail sur les peurs et les croyances limitantes.
- L'estime de soi et le pouvoir de la pensée positive.

4ème Module : L'énergie

- Ressentir la circulation d'énergie dans le corps.
- Utiliser l'énergie et guérir grâce à ses mains.
- Le pouvoir de la foi, de la guidance.

5ème Module : La protection

- Hypersensibilité et empathie sans faire l'éponge.
- Les situations ou personnes toxiques, couper les cordons
- Se protéger de la négativité au travail ou dans le privé.



Dates :

Module 1 : 25 sep. et 09 oct.
Module 2 : 23 oct. et 06 nov.
Module 3 : 20 nov. et 04 déc.
Module 4 : 15-29 janvier
Module 5 : 12-26 février

Prix total du cours :

CHF 1'000.-
ou CHF 100.- par soirée.

Prix par module individuel :

CHF 220.- (2 soirées).

Lieu : Corcelles

Horaire : de 18h à 21h

Joanie Zehnder

Plénitude & Armony

+41 79 735 94 24

joanie@plenitude-armony.ch

Grand Rue 22 /2035 Corcelles

