



La vie nous apporte son lot de stress, la situation au travail et/ou dans la famille peut épuiser votre efficacité jusqu'à solliciter une performance.

Les inquiétudes, le doute, la santé précaire ou ses facteurs de risque sont souvent les premiers agents qui amènent les gens à tourner dans leur mental.

***Voici un atelier qui vous aidera à habiter votre corps et à contacter votre calme intérieur***

***Nous alternerons entre communication de connaissance et pratique.***

Dans cet atelier, nous explorerons les diverses raisons qui nous portent à se garder captif dans le mental et comment s'en sortir ! *Lorsque nous choisissons d'écouter notre état d'être et d'y mettre de la conscience, c'est déjà un grand pas vers la solution !*

Le monde de la dualité divise. Nous verrons cette dualité sous un angle différent pour mieux comprendre cette réalité et passer à une étape d'unification.

Par diverses méthodes pratiques telles que, la posture, des exercices de nettoyage qi gong, la puissance de l'intention, la visualisation, la méditation active, nous irons détendre ce mental et faire l'apprentissage d'insérer la conscience dans notre corps pour être en mesure de mieux s'alléger.

***Le corps est un coffre aux mille ressources; y mettre de l'esprit, pour y trouver son trésor !***

Cet atelier se veut un moment où vous trouverez des outils faciles à utiliser et qui vous serviront le reste de votre vie !

***Au plaisir de détendre notre matière grise ensemble et de l'unifier avec notre cœur !***

*Louise-Maëna*