

Auto-soin énergétique niveau 1

Techniques d'ancrage

- S'ancrer et se centrer: être relié à l'énergie de la Terre et du Ciel, être stable et s'incarner. Nous verrons les différentes techniques à disposition et nous les pratiquerons.

S'aligner à sa source, son essence

- Connexion à cette dimension de soi et nettoyage/entretien du lien afin d'être en phase au quotidien avec soi.

Approche des chakras, l'être multidimensionnel

- Théorie des chakras et enveloppes énergétiques: emplacement, couleur, symbolisme, fonctionnement.
- Exercices pratiques de ressenti des chakras, des enveloppes

Auto-soin énergétique niveau 2

Technique d'auto-soin

- aligner et équilibrer les différentes parts de notre être : nettoyage des chakras, rechargement des chakras, équilibrage. Nous verrons les techniques à disposition et les pratiquerons.

Outils de détection sensible

- Nous apprendrons une technique de perception corporelle efficace pour détecter facilement ce dont nous avons besoin au quotidien, nous aider à prendre des décisions et valider nos ressentis intuitifs.

Auto-soin énergétique niveau 3

Développer son ressenti intérieur

- Se centrer et calmer le mental. Connaître les différentes manières de ressentir, se connecter et activer les canaux extra-sensoriels. Nous verrons les différentes façons et pratiquerons.

Réalignement des enveloppes énergétiques

- Sentir les décalages des enveloppes énergétiques et effectuer un réalignement complet sur soi.

Durée par atelier : 3h/3h30 environ.

Le programme ici détaillé est indicatif et est susceptible d'être modifié et adapté en fonction du groupe et des possibilités des uns et des autres.