

Pour rappel, selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».

Il n'y a pas de guérison véritable sans conscience. La guérison véritable doit donc être sur tous les plans .



 ATELIERS EFADSYAH 9h30-12h30 et 14h30-17h30	Vendredi	SAMEDI		Dimanche	
	après-midi	Matin	après-midi	Matin	après-midi
ATELIERS PRATIQUE POUR RENFORCER SA SANTE PHYSIQUE					
Cœur et sommeil			23-août		
Reins et longévité			09-août		
Système digestif				10-août	
Foie et force physique		23-août			
Poumon et défenses immunitaires				24-août	
ATELIERS POUR REGULER SES EMOTIONS					
Echelle, puissance , rôle des émotions et les harmoniser			28-juin		
Colère, frustration et courage pour être plus authentique			12-juil		
Peur et stabilité ,ancrage					29-juin
Agitation mentale ,dispersion et recentrage sur soi				29-juin	
Stress , anxiété et créativité				13-juil	
ATELIERS-SOIN HOLISTIQUES					
Apprendre à ressentir l'énergie et développer son propre magnétisme	13-juin		05-juil		
Equilibrer ses polarités et Développer son discernement				06-juil	

Les programmes de ces ateliers ont été élaborés à partir de mes connaissances acquises au fil des années, issues entre autre, de pratiques ancestrales. Je me suis également appuyée sur mon expérience de magnétiseuse et de praticienne de médecine traditionnelle chinoise en qigong, diétothérapie, tuina et phytothérapie ainsi qu'à partir de mon vécu et de mon propre cheminement personnel.



Explications, conseils variés, pratiques corporelles et énergétique vous aideront à aborder de façon pratique et conviviale une problématique de santé (émotionnelle ou physique) qui vous perturbe dans votre quotidien. En conscientisant comment nous fonctionnons énergétiquement et ce qui nous anime au plus profond, alors il nous est plus facile d'améliorer notre santé globalement et d'être plus en harmonie intérieure.

Ces ateliers de 3 heures, intenses énergétiquement et en contenu, permettent de :

- ❖ S'appuyer sur des outils concrets et facilement applicables dans votre quotidien selon la problématique de l'atelier
- ❖ Vous apporter des clés de compréhension sur ce qui se passe physiquement dans votre corps en lien avec votre esprit
- ❖ Vous ouvrir à de nouvelles perspectives
- ❖ Vous rendre plus actif dans votre processus d'harmonisation global et développer plus d'autonomie
- ❖ Réajuster plus naturellement des comportements ou schémas répétitifs en portant un autre regard sur vous-même.
 - ❖ Offrir un espace de partage et d'échanges avec d'autres personnes partageant la même problématique (mais cela ne s'apparente pas une thérapie de groupe et ne se substitue pas une consultation médicale)

