

☀ **VOS ACCOMPAGNATRICES POUR CETTE JOURNÉE SOLAIRE** ☀
(+ 2 INTERVENANTS EXTÉRIEURS & CHEF ANTOINE)



GAËLLE

FORMÉE À LA THÉRAPIE HOLISTIQUE (BLESSURES DE L'ÂME ENTRE AUTRE) AINSI QU'À PLUSIEURS PRATIQUES SOMATIQUES, TELLES QUE LE YIN YOGA, LES BAINS SONORES ET LA DANSE LIBRE, J'ACCOMPAGNE LES FEMMES VERS LE RALENTISSEMENT, LA (RE)CONNEXION À LEUR INTÉRIEUR ET LA REMISE EN MOUVEMENT.

ENSEMBLE, LIBÉRONS LES ÉMOTIONS BLOQUÉES DANS LE CORPS AVANT QU'IL NE SOMATISE ET CONNECTONS NOUS À NOTRE CŒUR, À LA JOIE POUR DEVENIR SÉRÉINES, CONFIANTES, ALIGNÉES & VIVANTES !

CHARLOTTE

SOPHROLOGUE, JE VOUS ACCOMPAGNE DANS VOTRE QUÊTE DE MIEUX-ÊTRE GRÂCE À DES MOUVEMENTS DOUX ASSOCIÉS À LA RESPIRATION, AINSI QU'À DES VISUALISATIONS POSITIVES. ÉGALEMENT PRATICIENNE EN MADÉROTHERAPIE, JE VOUS PROPOSE DES MASSAGES DRAINANTS ET SCULPTANTS POUR VOUS AIDER À VOUS RECONNECTER À VOTRE CORPS ET À VOUS Y SENTIR MIEUX.

MON APPROCHE VISE À INSTAURER SÉRÉNITÉ ET ÉQUILIBRE CHEZ TOUTE PERSONNE SOUHAITANT AMORCER UN CHANGEMENT.

LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE* :



CERCLE D'OUVERTURE & PRÉSENTATIONS

UN MOMENT PRÉCIEUX POUR SE RENCONTRER, POSER SES INTENTIONS ET OUVRIR LA JOURNÉE SOUS LE SIGNE DU LIEN ET DE LA JOIE

VAGUE DE DANSE LIBRE

LIBÈRE TON CORPS ET TON ÉNERGIE AU RYTHME DE TA LUMIÈRE INTÉRIEURE

ÉVEIL DE L'ÊTRE AVEC LA SOPHROLOGIE

UNE EXPLORATION DOUCE POUR HARMONISER CORPS ET ESPRIT À LA LUEUR DE LA PLEINE CONSCIENCE

SAVEURS SOLAIRES

UN VOYAGE GUSTATIF SAIN, VIBRANT ET COLORÉ, PRÉPARÉ AVEC AMOUR PAR LE CHEF ANTOINE – REPAS VÉGÉTARIEN & SANS GLUTEN



VIBRATIONS LUMINEUSES

LAISSE RÉSONNER TA VOIX ET TON CŒUR DANS LA FRÉQUENCE DE LA JOIE ET DE LA PAIX DES CHANTS DE MANTRAS

INITIATION À LA SCLUPTURE DE TON CORPS

LA MADÉROTHERAPIE, DÉCOUVERTE SENSORIELLE D'UN SOIN NATUREL QUI RÉVEILLE L'ÉCLAT DU CORPS

REPOS DU SOLEIL AVEC LE YIN YOGA ET LE BAIN SONORE

UN MOMENT PROFOND DE RELAXATION OÙ LE CORPS FOND ET L'ÂME VOYAGE AU SON DES VIBRATIONS



DOUCEUR DORÉE

PAUSE GOURMANDE ET ENSOLEILLÉE POUR RAVIR LES PAPILLES

FLAMME INTÉRIEURE

UN TEMPS D'ÉCOUTE, DE PAROLE ET DE SORORITÉ POUR APAISER LE CŒUR

SYMPHONIE DU SOLEIL

UNE CONFÉRENCE MUSICALE DE HANDPAN POUR NOURRIR L'ÂME PAR LE SON

*Programme susceptible d'être modifié pour s'adapter au mieux au besoin des participantes



RÉSERVATIONS

06 12 09 27 34 (GAËLLE)

06 77 23 32 69 (CHARLOTTE)

Ne pas jeter sur la voie publique