

ATELIER

Les lundis de l'éveil

Une rencontre avec soi, avec les autres...pour créer et avancer ensemble !
Des auto-soins apporteront des guérisons
au niveau physique, émotionnel, mental et spirituel...
Eveillons nos âmes !

Instinct présent...

Écoutons, observons, exprimons.
Tels des enfants, jouons avec les couleurs, les sens, les climats, les émotions...
Ex : danses intuitives, mimes, travail avec les éléments, « je suis !»

Reconnections.

Cœur à Cœur...communiquer avec notre âme.
Rétablir le lien, discerner l'énergie de chacun, la reconnaître, co-crée... avec les minéraux, les végétaux, les animaux et autres énergies de la Terre et d'ailleurs.
Ex : messages et aides...recevoir des soins... le « oui », le « non »...

Créativité artistique.

Dans la matière, réaliser l'œuvre d'art que notre cœur nous souffle divinement.
Sur un thème commun, apportons nos richesses et créons un moment unique.
Ex : mobiles, boîtes, toiles, bâtons...

Explorations des bases ancestrales.

Partages de connaissances, d'expériences, d'idées naissantes.
Des enseignements qui nous ont nourris peuvent nourrir le Tout !
Ex : médecines des plantes, constructions diverses, astrologie, ennéagramme, accords toltèques, astrologie, feng shui, numérologie...

Les sons et le chant soignent !

Découverte des vibrations harmonieuses qui sont en nous et tout autour de nous.
Bénéficiez de soins par le son !
Ex : chant de la Terre, yoga des voyelles, bains sonores...

Auto-massage.

Debout, assis, allongé...fidèle à nous-même, soyons entiers !
Voyage dans notre matière, être au service de notre corps, l'aimer, le respecter.
Ex : étirements, do in, massage tamtam, vibrations, bercements...

Liberté !

Méditation du Cœur...pour retrouver Paix, Amour et Joie.
« Une porte s'ouvre, il y a 3 marches... »
Ex : se laisser guider par notre âme, libérer, réparer, comprendre notre être...
être au Cœur de notre vie !

10 € les 2 heures

Dates et lieux sur Facebook ou Instagram, ou téléphonez moi.
Laetitia Létrange – 03.80.64.81.76 – 07.60.01.12.23 – sens-en-veil.com