

Au coeur de soi, au coeur du soin

Pour chaque chakra, nous verrons :

- comment il se construit*
- son emplacement physique, les organes qu'il gouverne*
- ses blessures significatives, comment le ressourcer*
- présentation des huiles essentielles qui lui sont bénéfiques*

Nous travaillerons chaque chakra de manière suivante :

Relaxation avec ressenti de son propre chakra, puis séance de yoga et méditation guidée spécifique à chaque chakra.

Je vous propose un voyage à travers nos ressentis, nos forces et faiblesses pour apaiser, conforter, élever nos chakras pour mettre cette ressource au service de nos soins.

Nous utiliserons les outils suivant : yoga restauratif, yoga kundalini, yoga du son, aromathérapie, méditation guidée.

