



Francine NEUHAUS
Santé et Développement personnel

SOIREEES MEDITATIONS

La méditation est une ouverture sur SOI, sur sa Vie, ses Buts, ses Objectifs.

COURS DE BASE

Ces 7 soirées s'adressent aux personnes n'ayant jamais fait de méditation ou relaxation, ainsi qu'à celles ayant déjà pratiqué, et désirant reprendre des exercices de base.

Durant ces soirées, nous apprendrons essentiellement à détendre notre corps de façon à mieux le ressentir.

Nous utiliserons diverses techniques nous permettant de :

- nous ancrer
- de créer un espace de sécurité, dans lequel nous pourrions toujours nous plonger lorsque nous le désirerons.

COURS AVANCE 1

Ces 7 soirées s'adressent aux personnes ayant déjà pratiqué un peu de méditation, relaxation.

Durant ces soirées, nous apprendrons plus particulièrement, à faire circuler l'énergie dans tous nos centres énergétiques, de façon à retrouver l'harmonie dans notre corps et notre esprit.

Nous utiliserons également des techniques nous permettant de :

- nous recharger
- nous soigner
- envoyer de l'Amour et de la Lumière à ceux que nous aimons, ainsi qu'à notre mère la Terre.