



## LÂCHER PRISE PAR L'INTUITION



*Le seul endroit  
où vos rêves sont  
impossibles, c'est  
dans votre tête.*

*R. Schuller*

Qui n'a pas rêvé d'être clairvoyant ? Qui n'aimerait pas avoir le don de prendre les bonnes décisions et d'anticiper le futur ?

La vision serait un don ? Absolument pas ! Elle se stimule et se développe.

La vision n'est pas un don réservé à quelques leaders de haut niveau. La pensée visionnaire peut émerger à tous les niveaux et chez chacun.

Chacun de nous est un visionnaire !

Chacun de nous peut créer sa réalité !

### On est tous des visionnaires plus ou moins en puissance

On dispose tous d'un fabuleux outil qu'est le cerveau avec une partie gauche qui est le conscient, le mental et une partie droite qui est l'inconscient, l'intuition et l'imaginaire.

Etre visionnaire, c'est une affaire d'imagination, de créativité et de perception. C'est un processus consistant à se représenter, à imaginer exactement ce que l'on voudrait accomplir.

Le visionnaire en puissance ... c'est celui qui réussi à lâcher prise par rapport à tout ce qu'il connaît c'est-à-dire par rapport à toutes ses croyances, son éducation, ses limitations et ses expériences.



## LE PROGRAMME.

- 1. Diagnostique individuel pour identifier les blocages émotionnels et comportementaux** liés au centre énergétique de l'intuition afin que chacun puisse les rééquilibrer durant l'atelier. Ce diagnostic pourra éventuellement être effectué en amont de la séance.
- 2. Pratique intensive et guidée de la respiration** afin de calmer notre esprit et de générer des ondes alpha et gamma, propices à la création.
- 3. Méditation de pleine conscience : Chidakasha Dharana** est une pratique magnifique de méditation de concentration & de visualisation sur un espace mental et cela permet de se débarrasser du brouillard de nos émotions, afin d'accéder plus facilement à notre énergie créative.
- 4. Yoga sur la confiance en soi et la créativité :** Energie & clarté mentale pour de nouvelles idées vont être stimulées à travers les postures. Etant donné que notre corps garde en mémoire l'ensemble de nos actions et de nos expériences, il est indispensable de rééquilibrer le corps physique et le corps émotionnel en dénouant et nettoyant certains blocages et en renforçant ce qui nous tient à cœur.

## COMMENT VOUS PRÉPARER ?

Afin de bénéficier au mieux de l'atelier, répondez aux questions suivantes et apportez-les !

- Quelle est votre intention pour cet atelier ?
- Vivez-vous votre quotidien comme une contrainte ?
- Vous sentez vous en dualité entre vos aspirations et votre quotidien ?
- Manquez-vous régulièrement d'énergie ? de créativité ?
- Vous sentez vous limité(e)?
- Lister tous vos problèmes et/ou situations qui vous créent des émotions négatives et dont vous aimeriez vous débarrasser.
- Quelle réalité aimeriez-vous créer ? (1 seul aspect)



## COTE PRATIQUE

**TARIF SPÉCIAL DÉCOUVERTE : 100 euros**

**POUR QUI ?** Cet atelier est ouvert à toutes et tous (enfants et adultes), et chacun d'entre vous est capable d'en tirer d'immenses bénéfices.

**NOMBRE DE PLACES LIMITÉES : 10**

**FIN DES INSCRIPTIONS :** la veille à midi

### **ET VOUS AMENEZ QUOI?**

- Des habits confortables (jogging), et un pull / des habits chauds pour après le bain
- Un gros pull et des grosses chaussettes
- Un tapis de sol (yoga/gymnastique) sur lequel vous allonger durant les séances de respiration & méditation
- Une couverture, pour ne pas avoir froid (sic!) pendant le travail respiratoire
- Une bouteille d'eau et des petites douceurs que l'on mettra en commun pour la pause
- Votre bonne humeur

**ME CONTACTER : ANNE SEQUEIRA**

**TEL :** 06.18.06.41.38

**EMAIL :** [ASEQUEIRADCE@GMAIL.COM](mailto:ASEQUEIRADCE@GMAIL.COM)

**L'imagination est plus importante que la connaissance. Car la connaissance est limitée, alors que l'imagination embrasse**

**I'univers tout entier. Albert Einstein**

