



LÂCHER PRISE AVEC LA NATURE



Il n'y a pas de WI-FI dans la forêt mais je vous assure qu'il a là une excellente connexion !

Initiation à un bain de forêt

Une sortie en nature pour redécouvrir la nature et ses énergies à travers la marche, la respiration, le yoga, la méditation et des exercices énergétiques.

Nous vivons de plus en plus dans de grands centres urbains et passons de moins en moins de temps en nature.

Reconnecter nos sens avec la nature n'apporte que des bénéfices, c'est un véritable cocktail de bienfaits auquel il faut vous attendre.

La littérature scientifique est formelle, « s'immerger régulièrement dans un environnement naturel peut contribuer à réduire significativement le stress et les symptômes de troubles de l'attention, tout en renforçant le système immunitaire et en augmentant le niveau d'énergie. »



LE PROGRAMME

1. Conférence « Pourquoi se connecter à la nature »

2. Marche respirante : technique de marche méditative en forêt

3. Technique d'ancrage en forêt : S'ancrer, c'est s'enraciner et c'est être connecté à la terre afin de vous sentir en totale sécurité, être en meilleure santé, avoir plus d'énergie, ressentir davantage votre corps et lâcher prise plus facilement.

4. Jeux avec la nature

5. Yoga en forêt : Postures de connexion à l'élément terre et d'avoir un meilleur ancrage. S'ancrer nous permet d'être moins stressé, d'être mieux dans notre peau, d'être plus concentré, d'être plus dans l'action et d'oser.

6. Méditation avec les arbres pour un nettoyage émotionnel et une harmonisation énergétique du corps. En accord avec l'arbre, il permet d'absorber un trop plein d'émotions et de tensions qui ne demandent qu'à être libéré. C'est l'opportunité pour couper des liens transgénérationnels et harmoniser vos énergies.

7. Apprendre à se connecter, à obtenir certaines informations et à se recharger avec un arbre.

A la fin de l'atelier vous recevrez par e-mail tous les détails relatifs à l'atelier afin de garder en mémoire toutes les étapes de la préparation et que vous puissiez le refaire.



COMMENT VOUS PRÉPARER ?

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

- 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 frustré(e) ? vous sentez-vous limité(e) sans savoir de quoi il s'agit exactement ?
- Quelle est votre intention pour cet atelier ?
- Que souhaiteriez-vous voir concrétiser dans votre vie ? (1 seule chose)
- Écrivez tous les détails de votre souhait
- Pouvez-vous l'imaginer et le ressentir ?

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 : 15

FIN DES INSCRIPTIONS : la veille à midi

ET VOUS AMENEZ QUOI ?

- Des habits confortables (jogging), et un pull / des habits chauds
- Un gros pull et des grosses chaussettes
- Un tapis de sol (yoga/gymnastique) sur lequel vous allonger durant les séances de respiration si vous en avez un
- Une couverture, pour ne pas avoir froid pendant le travail respiratoire et yoga
- 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

SITE INTERNET : SEQUEIRA-ANNE.COM

L'UNIQUE PERSONNE QUI T'ACCOMPAGNE TOUTE TA
VIE, C'EST TOI-MÊME. PRENDS SOIN DE TOI...

