

Atelier d'harmonisation des chakras

Lors des ateliers nous allons découvrir la théorie, les termes entourant les centres énergétiques. L'historique brièvement.

Des exercices afin d'équilibrer les chakras seront pratiqués.

Nous remplirons un questionnaire afin de prendre conscience de nos forces et faiblesses entourant chacun des centres énergétiques.

Nous explorerons notre créativité avec des médias tels, crayons, glaise, bois, pierres etc...

Au fil des ateliers nous apprendrons l'importance de la méditation, de la contemplation, de la pensée bienveillante, du moment présent etc.

Nous utiliserons nos mains, notre souffle, notre esprit.

Nous partagerons entre femmes et nous nous accueillerons avec un cœur rempli de compassion.

Seul un dépôt confirme et réserve ta place pour un atelier. L'investissement est de 85\$ par atelier et le dépôt est de 25\$ par virement interac au studiozen.guylaine@gmail.com ou 450-451-4581 avec comme mot de passe: atelier

Nous débuterons à 12H30 et nous aurons terminé pour 17H00.

Les ateliers ont lieu au 245 Montée Interprovinciale à Pointe-Fortune.