

Ateliers du Toucher vivant – Association ALYASHIN



Nathalie Julien

*Accompagnement par le toucher et techniques énergétiques
de bien-être* <http://toucherconscient.wixsite.com/alyashin>

energicienne@gmail.com

06-26-91-65-77

Formation Energicienne **Stage Niveau 1 : Trouver sa place**

Date : samedi 03 et dimanche 04 novembre 2018

Horaires :

samedi 10h-13h ; 14h-17h

dimanche 9h-12h ; 13h-16h

Repas : prévoir un pique-nique pour manger ensemble à midi

Lieu : 91 rue de Belgique 56100 Lorient

Objectif : apprendre des outils simples pour s'ancrer, rester en équilibre, agir harmonieusement et concrétiser ses projets.

Contenu :

Jour 1 : Se placer

- La posture assise
- La posture debout
- Le rythme
- Le corps et le toucher
- Le centre
- L'alignement

Jour 2 : Mettre en œuvre ses projets

- L'expression et l'affirmation de soi
- La concentration
- L'intention
- L'équilibre
- Le mouvement
- Les aides : pierres, huiles essentielles, symboles...

Tarif : le samedi 80 €, les deux jours 150 €