

L'ESSENCE DE L'ÊTRE

PRENDRE SOIN DE CE QUI EST LA

PAR LE MASSAGE

PAR L'ACCOMPAGNEMENT

INDIVIDUEL OU COLLECTIF

PROGRAMME EN 8 SEMAINES POUR UN ANCRAGE DURABLE

1 massage solo par semaine

Un temps rien que pour soi, au travers de la réflexologie, plantaire, crânienne, faciale, palmaire ou encore corporelle, je vous propose, un véritable temps de connexion à vos sensations corporelles.

Outre les bienfaits physiologiques, procurés en premier lieu par les acupressions et leurs actions réflexes, la connexion à vos ressentis induisent un apaisement et une libération des émotions

durée environ : 45min

Un cercle par semaine : regroupement avec tou.te.s les participant.e.s

Parce que je crois qu'un temps collectif permet de se sentir soutenu, et accueilli.

Nous accueillerons avec le soutien du groupe, ce qui est présent intérieurement pour faire de la place.

Pendant ce temps collectif, nous ferons l'expérience de notre humanité, nous explorerons nos ressentis (via les différents sens), émotions, sentiments et pensées et leurs interconnexions.

Si le besoin s'en fait sentir pour certain.e.s, nous échangerons sur nos explorations.

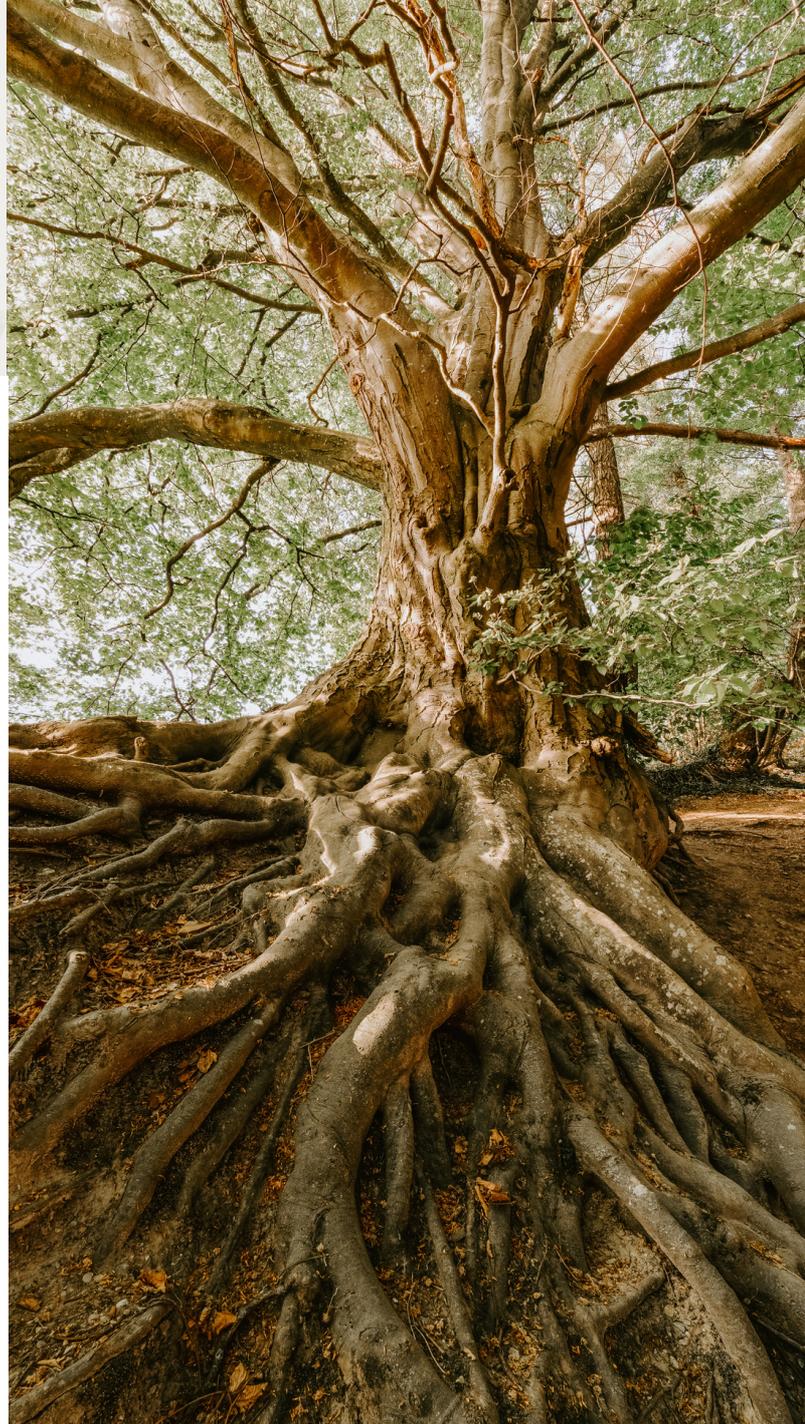
durée environ : 2H

un engagement pour soi

*"Votre corps est précieux. Il est votre véhicule pour l'éveil. Prenez-en soin"
Bouddha*

Prendre un engagement pour soi est un acte volontaire et fondateur, une intention, une prise de conscience ...

Prendre cet engagement, c'est déjà être présent à soi, et se donner le soutien doux et bienveillant pour avancer avec ce qui est là, parce que s'autoriser à prendre soin de soi est un acte d'amour envers soi



*Parce que je crois que
l'ancrage est l'équilibre
subtil du corps, du coeur et
de l'Esprit*

PROGRAMME ĀSUANKĀ

L'ESSENCE DE L'ÊTRE

PRENDRE SOIN DE CE QUI EST LÀ

PAR LE MASSAGE

PAR L'ACCOMPAGNEMENT

INDIVIDUEL OU COLLECTIF

Muriel Bauban - muriel.bauban@protonmail.com - 06 95 42 78 12

PROGRAMME ĀSUANKĀ EN 8 SEMAINES POUR UN ANCRAGE DURABLE COMPRENANT :

- 1 massage solo par semaine
- Un regroupement collectif par semaine
- un engagement pour soi même

INSCRIPTION :

NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : __ / __ / ____

ADRESSE : _____

EMAIL : _____

Ce programme est proposé à un tarif de 650euros pour les 8 semaines

Je règle mon programme en (entourer mon choix)

- 1.un seul règlement
- 2.deux règlements
- 3.j'ai besoin d'une adaptation pour régler mon programme

règlement en espèces __ par virement__

IBAN FR96 2004 1010 1307 1722 5P03 470 BIC PSSTFRPPREN

