



## FORMATION - HARMONISATION DES CHAKRAS

L'étude pratique et théorique des 7 chakras permet ici l'acquisition d'un soin d'harmonisation énergétique globale et spécifique à chaque chakra.

L'harmonisation des 7 chakras permet meilleure circulation énergétique, alignement, retour à soi, éveil de centres de forces et déploiement de qualités pour l'être et dans la vie.

Lorsque nos chakras sont alignés et harmonisés, cela permet de réguler le stress, des déséquilibres hormonaux, des troubles ou chocs émotionnels et d'assurer une meilleure santé !!

Le Yoga, la Méditation, le Massage et le Soins Énergétiques sont des voies royales pour approcher cette conscience ancestrale de la circulation énergétique et des différents plans de l'Être.

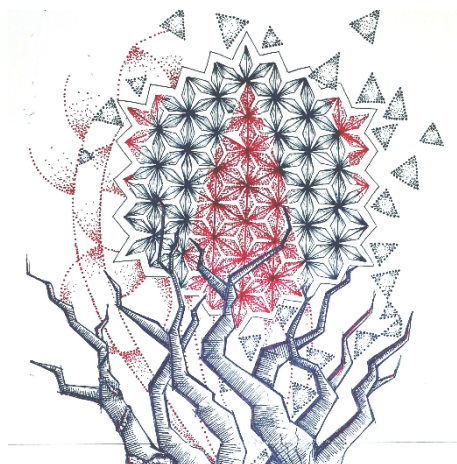
Ces pratiques nous permettent d'être autonomes dans notre régulation énergétique et émotionnelle, de développer notre compréhension de l'être, des différentes réalités qui le composent et dimensions essentielles à nourrir et soutenir.

Elles nous offrent la possibilité d'épouser nos pleins potentiels.

### **Prochaines dates**

du 8 au 14 juillet 2021

du 3 au 9 décembre 2021



7 jours en immersion dans le sud de la France  
Approche théorique et pratique de chacun des 7 chakras et leurs interconnexions  
Formation certifiante 49 hrs  
Livret Pédagogique pour le Yoga et le Massage/Soin Energétique

**\*\*\* Jour 1 : Muladhara**

9h – 12h : cercle d'ouverture- yoga – méditation d'Ancrage  
14h-18h : théorie et pratique massage et soin énergétique 1er Chakra  
20h-22h : intégration et partage

**\*\*\* Jour 2 : Svadhisthana**

9h – 12h : yoga - méditation  
14h-18h : théorie et pratique massage et soin énergétique 2ème Chakra  
20h-22h : intégration et partage

**\*\*\* Jour 3 : Manipura**

9h – 12h : yoga - méditation de régulation émotionnelle  
14h-18h : théorie et pratique massage et soin énergétique 3ème Chakra  
20h-22h : intégration et partage

**\*\*\* Jour 4 : Anahata**

9h – 12h : yoga - méditation d'Ouverture du Coeur  
14h-18h : théorie et pratique massage et soin énergétique 4ème Chakra  
20h-22h : intégration et partage

**\*\*\* Jour 5 : V : ishuddha**

9h – 12h : yoga - méditation  
14h-18h : théorie et pratique massage et soin énergétique 5ème Chakra  
20h-22h : intégration et partage

**\*\*\* Jour 6 : Ajna**

9h – 12h : yoga - méditation d'Ouverture du 3e Oeil  
14h-18h : théorie et pratique massage et soin énergétique 6ème Chakra  
20h-22h : intégration et partage

**\*\*\* Jour 7 : Sahasrara et intégration**

9h – 12h : yoga - méditation d'harmonisation des 7  
Chakras - théorie et pratique massage et soin énergétique 7ème Chakra  
14h-17h : pratique globale Aller/Retour  
et cercle de clôture



## LES ACTIVITES

Le Yoga, inspiré du Vinyasa et du Yin Yoga, nous fera traverser les 7 chakras à travers 7 pratiques, pour développer nos sensations, activer et harmoniser ces centres énergétiques et apprendre à affiner nos perceptions.

La méditation guidée et poétique nous plongera au coeur des 7 chakras pour contacter et soutenir en nous leurs qualités et rayonnements énergétiques.

La théorie abordera les particularités, qualités et potentiels énergétiques de chaque, chakra, leurs incidences sur le physique, les émotions et le psychisme, ainsi que les parties du corps et glandes endocrines associées.

La pratique comprendra des techniques de massage et polarisations énergétiques pour activer la circulation énergétique au sein de chaque Chakra et réguler les incidences physiques et émotionnelles d'un déséquilibre. Nous aborderons des techniques d'Osthéothai pour agir en conscience sur l'énergie bloquée dans la structure physique. Le dernier jour, nous verrons comment intégrer le travail sur chaque centre dans un soin global d'harmonisation et d'alignement.

Les conseils en alimentation, plantes et huiles essentielles élargiront notre boîte à outils d'autonomie et d'accompagnement.

Les soirées à thème et temps d'intégration permettront d'accueillir ce qui est mis en mouvement, de connecter la créativité et l'auto-régulation naturelle



## HEBERGEMENT

La Fée Nadou, La Cantine, 30530 Portes



12 euros la nuit en dortoir ou camion + 5 euros d'adhésion à l'association.

## TARIFS

Enseignements : prix libre et conscient / arrhes : 200 euros

Repas (midi et soir) : 150 euros. Petit déjeuner en gestion libre.