

Association ALYASHIN – ATELIERS ET STAGES

Accompagnement par le toucher et techniques énergétiques de bien-être



Nathalie Julien - Energicienne[©]

Professeur des universités - Auteur et conférencière

<http://toucherconscient.wixsite.com/alyashin>

91 rue de Belgique 56100 Lorient

energicienne@gmail.com

06-26-91-65-77

Reprendre contact avec son corps, se connecter à son ressenti, acquérir des outils pour cultiver son bien-être, traverser les périodes de difficulté ou d'évolution personnelle grâce au toucher et diverses pratiques énergétiques.

Les ateliers

Durée d'une séance : 1h30 Participation aux frais 15 €

Nombre de places LIMITE donc INSCRIPTION OBLIGATOIRE par email

Thème	Dates
Une première approche du toucher par l'automassage	Date à déterminer
Connaître son énergie	Date à déterminer
L'ancrage énergétique	18/10/18 18h30
Les techniques de base du toucher	18/11/18 18h30
Stimuler son énergie par les étirements	09/12/18 18h30
Le nettoyage énergétique 1 : techniques de base	20 ou 23/12/18 18h30
Gestion du stress 1 : techniques de base	10 ou 13/01/19 18h30
Le nettoyage énergétique 2 : techniques avancées	24 ou 27/01/19 18h30
Gestion du stress 2 : techniques avancées	07 ou 10/02/19 18h30
Le massage des pieds	07 ou 10/03/19 18h30
Travail avec les couleurs	21 ou 24/03/19 18h30
Travail avec les sons	04 ou 07/04/19 18h30
Le massage assis	25 ou 28/04/19 18h30
Centrage et protection	16 ou 19/05/19 18h30
Harmonisation des émotions	06 ou 09/06/19 18h30
Stimuler son énergie par le mouvement	20 ou 23/06/19 18h30

Les stages

Les stages permettent, sur un week-end, d'approfondir et de compléter la pratique autour d'une thématique commune, de répondre aux questions et besoins spécifiques de chacun, d'ancrer la pratique dans la mémoire corporelle et de développer une pratique complète et autonome.

Horaires 10h-13h ; pique-nique sur place ; 14h-17h - Participation aux frais 80 € 1 jour, 150 € les 2 jours ; INSCRIPTION OBLIGATOIRE par email.

Thématique	Contenu	Dates
Trouver sa place	Ancrage, alignement, centrage, gestion du stress...	03 et 04/11/18
Cultiver son énergie	Bases de l'énergétique, nettoyage, couleur, son...	16 et 17/02/19
Pratiques de massage	Automassage, massage assis, pieds, ventre, mains...	04 et 05/05/19