

**ANNE HELIE, ENERGETICIENNE**  
**STAGE 5 JOURS AU MOULIN DES CHEROTTES**

(Hébergement\*, repas et prestation compris)

**DU 22 MAI (10h) AU 26 MAI (16H) 2023**

**Thème : PRESENCE A SOI**

**PROGRAMME**

1<sup>er</sup> jour : nous aborderons l'EGO et mental avec plus de discernement, notion de l'écoute, travail sur émotions qui empêchent d'être soi.

2<sup>ième</sup> jour : Présence à SOI : ancrage, centrage, alignement, connexion.

3<sup>ième</sup> jour : éveil à l'intuition (ouverture des chakras pour la connexion, parler à son Âme, à l'Âme de l'autre, aux guides.)

4<sup>ième</sup> jour : journée de silence (pour intégration des 3 jours précédents) avec balade dans les bois pour ressentir l'énergie de la nature et méditation, goûter au plaisir de manger en conscience, pause en conscience sans livre.

5<sup>ième</sup> jour : Qui suis-je ?

Programme modulable en fonction de la synergie du groupe ( max 10 personnes)

Pauses entre les séances

Possibilité d'échange individuel pendant les pauses.

---

**A PREVOIR**

- Les chambres sont doubles : 5 chambres de 2 personnes. (voir le site [moulinchescherottes.fr](http://moulinchescherottes.fr), maison du vanage), une salle de bain dans chaque chambre.
  - Linge de lit : compris/ Serviettes non comprises
  - Apporter votre maillot de bain pour le sauna et spa.
  - Un plaid pour les méditations et confort personnel.
- Pour les musiciens, pensez à apporter votre instrument ...
- Chaussures de rando ou baskets, tenue souple de préférence.