



ATELIER ANCRAGE

1. Qu'est-ce que L'ancrage ? Comment s'ancrer

2. Présence à SOI : qui parle ? le Mental, l'Ego ou la conscience ?

3. Estime de SOI : comment je me considère ?

4. Confiance en SOI et en la Vie

5. Amour de SOI.

Ses ateliers vous apporteront de la connaissance, de la conscience sur vos fonctionnements. Nous ferons des mises en pratique par la méditation, accompagnée de Mudra et Mantra, connexion chakras.

Forfait 5 séances : 150€