

# Cours et ateliers *L'équilibre de l'Être*

Les cours et ateliers présentés vous offrent l'occasion de prendre *Un temps d'arrêt* pour créer, *Créer sa vie*. En symbiose avec la vision de toujours vous offrir un mieux-être global, ces services vous apporteront là où vous voulez vraiment ÊTRE... en toute simplicité !



## *Créer sa vie - printemps 2017 : La recette de l'épanouissement*

La session comporte 7 ateliers, à la fréquence d'une rencontre aux deux semaines. L'animatrice nous guide, à l'aide de mini-exercices, à prendre conscience des 7 ingrédients de la recette de l'épanouissement dans toutes les sphères de notre vie. Ensuite, nous utilisons la visualisation guidée pour bien intégrer dans notre Être profond ce nouvel apprentissage. Les gens peuvent s'inscrire à tout moment durant la session.

Rencontre aux deux semaines ..... à partir du 4, 5 et 6 avril 2017 \*voir plus bas l'horaire

## *Méditation guidée*

Une fois tous les mois, cette rencontre permet d'utiliser la force du groupe afin d'amplifier l'énergie de la méditation guidée. Un moment où émettre une demande, un souhait ou questionnement dans le flot énergétique présent et ainsi vous laisser guidée dans une visualisation porteuse et créatrice.

Introduction à la méditation : ..... 11, 12, et 13 avril 2017 \*voir plus bas l'horaire

La méditation est un moyen simple et efficace pour faire taire le mental et se calmer du stress de la vie quotidienne.

Entrer en contact avec ses guides : ..... 9, 10, 11 mai 2017 \*voir plus bas l'horaire

Comprendre comment nous pouvons entrer en contact avec ses guides et comment ils peuvent nous répondre. En méditation guidée, établir un lien pour entrer facilement en contact avec votre guide et ange gardien.

Se protéger des énergies négatives : ..... 6, 7, 8 juin 2017 \*voir plus bas l'horaire

Nous rencontrons toute sorte de gens, toute sorte d'énergie...comment peut-on se protéger des énergies et des empreintes négatives.

Confiance et estime de Soi : ..... 4, 5, 6 juillet 2017 \*voir plus bas l'horaire

Retrouver la confiance et l'estime en soi par le biais d'une méditation guidée.

## *Ateliers thématiques :*

Un atelier mensuel vous est offert sous différents thèmes permettant l'approche de différents sujets servant notre curiosité de l'Abstrait qui influence plus que l'on pense notre réalité. Certains sujets apporteront votre conscience ailleurs.

Les pierres et les cristaux : ..... 25, 26, 27 avril 2017 \*voir plus bas l'horaire

Découvrez le monde merveilleux et fascinant des pierres et des cristaux, leurs propriétés et leurs fonctions.

Santé Vitalité : ..... 23, 24, 25 mai 2017 \*voir plus bas l'horaire

Atelier dynamique où le pouvoir de l'intention est utilisé afin de créer votre corps dans la forme et la santé optimale que vous désirez vivre et ressentir. Exercice de visualisation guidée afin de vivre votre idéal. À découvrir!

Lâcher prise : ..... 20, 21, 22 juin 2017 \*voir plus bas l'horaire

Comment peut-on arriver à lâcher prise ? Des trucs vous seront proposés afin d'être en mesure d'y arriver simplement et l'intégrer de notre façon d'Être...

Le coffret de prospérité : ..... 18, 19, 20 juillet 2017 \*voir plus bas l'horaire

Cet atelier a pour objectif de se créer un coffret personnalisé permettant d'attirer chez Soi l'abondance sous toutes ses formes. L'animatrice guide afin de concrétiser nos demandes dans l'authenticité et guide également à diriger l'énergie de l'intention profonde au symbole qu'est le coffret.

23 \$ tx incl. / personne

Possibilité de rencontre individuelle à tarif ajusté.

Horaire :

Mardis soirs	19 :30	Sherbrooke-Est*
Mercredis soirs	19 :30	Racine, Spa Un temps d'arrêt
Judis matins	9 :30	Racine, Spa Un temps d'arrêt
Judis après-midis	13 :15	Sherbrooke-St-Élie*

\*adresse précisée lors de l'inscription

POUR INFORMATION ET RÉSERVATION :

**450-532-5990 / 819-565-5357**

[info@untempsdarret.ca](mailto:info@untempsdarret.ca) / [www.untempsdarret.ca](http://www.untempsdarret.ca)

