



Les cours de relaxation et de reconnexion intérieure sont des cours collectifs dont l'objectif est de vous faire expérimenter vos propres capacités d'harmonisation et de reconnexion intérieure.

D'une durée d'1 heure, ils reposent sur une pratique de **respiration** simple et naturelle, ainsi que sur la visualisation de **réalités et de processus énergétiques** qui existent **vraiment** en vous, et dont la connaissance et le libre fonctionnement garantissent l'harmonie de l'esprit et du corps.

Ainsi, le fait de pouvoir, en quelques minutes, retrouver ces quelques éléments naturels essentiels à votre équilibre, vous permettra, par exemple, de désamorcer rapidement des situations de stress ou d'angoisses, de ne plus vous sentir toujours pressés, voire débordés par le temps, de retrouver un bon sommeil et une légèreté intérieure loin des obsessions de votre mental ...

**Inscriptions** : me contacter par téléphone, email ou messenger

**Tarif** : 12€ (Tarif étudiant : 10€), séance d'essai gratuite.

**Planning** : les jeudis de 12h30 à 13h30