



Découvrez le pouvoir de votre énergie intérieure avec mon atelier exclusif "Découverte et gestion de votre énergie personnelle".

Cet atelier dure généralement une demi-journée et est structuré pour être à la fois informatif et pratique.

J'organise cet atelier pour ceux qui souhaitent apprendre à mieux gérer leur énergie au quotidien. Cet atelier est conçu pour être accessibles à tous, que vous soyez novice en matière de magnétisme ou que vous ayez déjà une certaine expérience.

Participer à cet atelier vous permettra de mieux comprendre votre propre énergie, d'acquérir des outils pour gérer votre stress et vos émotions, et de développer une pratique personnelle que vous pourrez utiliser au quotidien pour améliorer votre bien-être.

#### **Contenu de l'atelier :**

1. **Introduction au magnétisme** : Nous commençons par une introduction théorique au magnétisme. Vous apprendrez ce qu'est le magnétisme, comment il fonctionne, et comment il peut influencer votre bien-être.
2. **Techniques de relaxation et de recentrage** : Ensuite, nous passons à des exercices pratiques de relaxation et de recentrage, tels que technique de respiration et de méditation guidée, pour vous aider à vous connecter à votre énergie intérieure.
3. **Exercices de sensibilisation à l'énergie** : Vous apprendrez des exercices pour ressentir et manipuler l'énergie dans votre corps. Par exemple, nous travaillerons sur des exercices de sensation énergétique entre les mains et sur des techniques pour localiser et débloquer des nœuds énergétiques.
4. **Auto-magnétisme** : Une partie importante de l'atelier est dédiée à l'apprentissage de l'auto-magnétisme. Vous découvrirez comment utiliser vos propres mains pour harmoniser vos centres énergétiques et soulager des tensions ou des douleurs mineures.
5. **Partage d'expériences et questions-réponses** : Enfin, nous terminons par une session de partage où chacun peut raconter son expérience, poser des questions, et obtenir des conseils personnalisés.

Pour participer à l'atelier "Découverte et gestion de votre énergie personnelle", le tarif est de 95 € par personne. Ce tarif comprend l'ensemble des sessions pratiques et théoriques, ainsi que les supports pédagogiques fournis pendant l'atelier. Les places étant limitées pour garantir une expérience personnalisée et de qualité, je vous recommande de réserver à l'avance.