



ATELIER BIEN-ÊTRE ET MÉDITATION

Plongez dans cet espace dédié à la détente et à la reconnexion intérieure. Cet atelier de bien-être et méditation vous donne des outils pour mieux gérer votre stress et retrouver votre équilibre.

Guidé(e) par ma voix et par l'énergie des cristaux, vous apprendrez à **cultiver la pleine conscience et à améliorer votre bien-être au quotidien**.

POURQUOI PARTICIPER ?

- Réappropriez-vous votre respiration, et découvrez comment elle peut calmer votre mental
- Expérimenez la puissance d'un fort ancrage, et redécouvrez comment la Terre vous nourrit
- Avec les minéraux, vous êtes guidé(e) pour vous centrer dans votre coeur,
- Découvrez la **pleine conscience et la reconnexion** avec vous-même

DATE

Lundi 20 octobre

HEURE

De 20h à 22h

LIEU

Salle CARLU

Place du 8 mai 1945

78650 Beynes

TARIF

15 € par participant
(matériel inclus)

A PROPOS DE MOI

Je suis **Bruno BRUNETTI**
Hypnotiseur, Géobiologue,
Lithothérapeute, Maître
Reiki Usui, je vous reçois
sur rdv en cabinet à
Chanteloup-les-Vignes

RÉSERVEZ VOTRE PLACE
PAR TÉLÉPHONE OU SMS

+33667856577



DESCRIPTIF DE L'ÉVÉNEMENT :

Focalisé(e) sur votre respiration, vous êtes attentif(ve) à ses cycles, à son amplitude. Vivant pleinement l'air qui traverse votre corps, vous êtes guidé(e) pour diriger vos expirations vers vos racines, vos mains et votre cœur.

Profondément ancré(e), vous respirez l'énergie vivifiante de la Terre et lui offrez vos soucis ou vos douleurs. Elle vous nourrit et vous purifie. Aligné(e) et centré(e) dans votre cœur, vous inspirez les énergies de votre ciel, et vous les ancrez dans votre terre.

En nourrissant vos polarités avec les principes de la Terre et du Ciel, vous équilibrerez votre Yin et votre Yang et réalisez en vous le TAO. Vous rétabliez en vous l'antique pont Arc-en-ciel, celui qui vous relie à votre dimension élevée. Revivez votre essence et faites venir le ciel sur la Terre.

DÉROULEMENT DE L'ATELIER :

- Accueil, présentations
- Introduction sur la respiration, les énergies et le pouvoir de l'intention
- Méditation Guidée de pleine conscience, environ 38min
- Cercle de parole, partage des expériences vécues



Au plaisir de vous rencontrer. Bruno